

4 ore - CORPUL

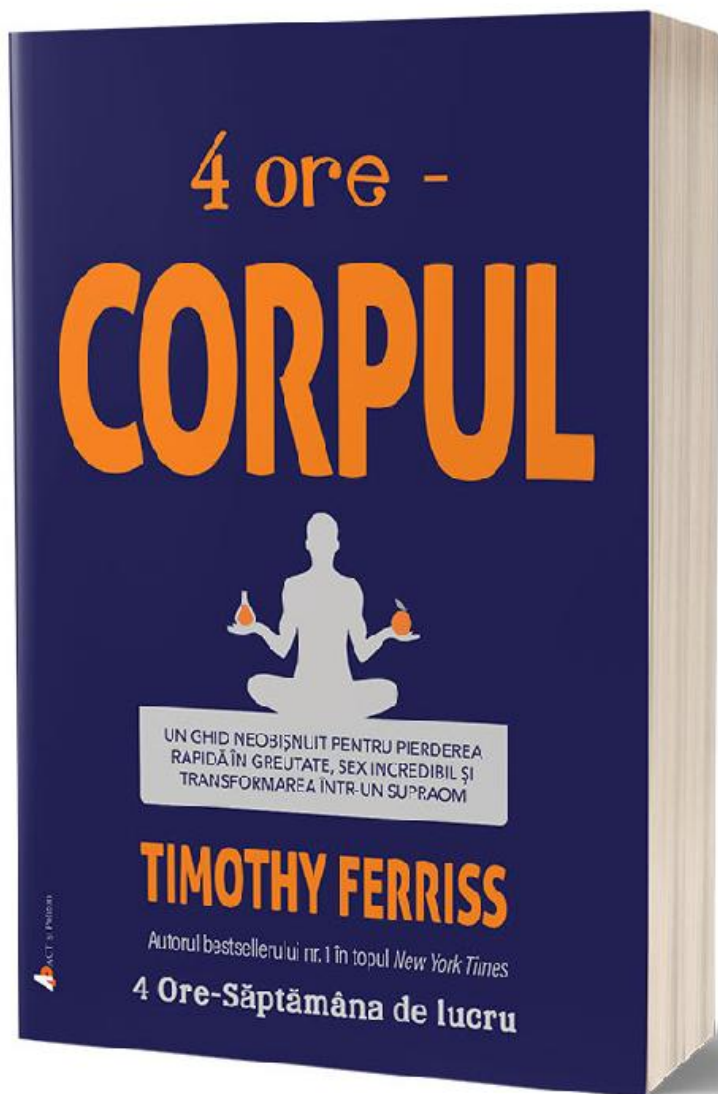


UN GHID NEOBIȘNUIT PENTRU PIERDEREA
RAPIDĂ ÎN GREUTATE, SEX INCREDIBIL ȘI
TRANSFORMAREA ÎNTR-UN SUPRAOM

TIMOTHY FERRISS

Autorul bestsellerului nr. 1 în topul *New York Times*

4 Ore-Săptămâna de lucru



4 ore – săptămâna de lucru

APRECIERI

„Este cu totul altceva. O recomand cu căldură.” – Dr. Stewart D. Friedman, consilier al lui Jack Welch și fost director al Programului pentru Integrare în Muncă/Viață de la Wharton School, Universitatea din Pennsylvania

„Era și timpul să fie scrisă această carte. Este un manifest îndelung așteptat pentru un stil de viață flexibil, iar Tim Ferriss este ambasadorul ideal. Va avea un răsunet uriaș.” – Jack Canfield,

cocreator al cărții *Supă de pui pentru suflet. Povești adevărate de viață care deschid inima și trezesc spiritul**, vândută în peste 100 de milioane de exemplare

* *Chicken Soup for the Soul*, în original; de Jack Canfield și Mark Victor Hansen, traducere în limba română apărută la Editura Adevăr divin, în anul 2012. (n.tr.)

„Uluitoare și minunată. De la mini-retrageri la externalizarea vieții, aici găsești totul. Indiferent dacă ești un sclav al salariului sau ești unul dintre directorii executivi din *Fortune 500*, această carte îți va schimba viața!” – Phil Town, autor al cărții *Regula nr. 1. Cum să investești la bursă* **, bestseller *New York Times*

** *Rule # 1*, în original, traducere în limba română apărută la Editura Meteor Press, în anul 2008. (n.tr.)

„4 ore – *Săptămâna de lucru* este un nou mod de a rezolva o problemă foarte veche: cum putem munci astfel încât să ne putem trăi viața și să nu se reducă totul doar la muncă? O lume de infinite opțiuni îi așteaptă pe cei care vor citi această carte și vor fi inspirați de ea!” – Michael E. Gerber, fondator și președinte al E-Myth*** pe plan internațional și guru nr. 1 în lume în domeniul întreprinderilor mici

*** *Mitul antreprenorial*, traducere în limba română apărută la Editura Act și Politon, în anul 2018. (n.ed.)

„În cei 29 de ani ai săi, Timothy a trăit mai multe vieți decât Steve Jobs în 51.” – Tom Foremski, jurnalist și editor la *SiliconValleyWatcher.com*

„Dacă vrei să trăiești conform condițiilor impuse de tine, acesta este planul pe care trebuie să-l urmezi.” – Mike Maples, cofondator al Motive Communications (oferă publică inițială de 260 de milioane de dolari capitalizare de piață) și director executiv fondator al Tivoli (vândută companiei IBM pentru 750 de milioane de dolari)

„Datorită lui Tim Ferriss, am mai mult timp să călătoresc, să stau cu familia și să scriu recenzii. Este o lucrare uimitoare și deosebit de utilă.” – A.J. Jacobs, redactor colaborator al revistei *Esquire* și autor al volumului *The Know-It-All* (Atotștiutorul)

„Tim este un Indiana Jones al erei digitale. Am folosit deja sfatul lui pentru a merge să pescuiesc cu sulița pe insule izolate și să schiez pe cele mai ascunse părți din Argentina. Mai simplu spus, fă ce spune el și poți să trăiești ca un milionar.” – Albert Pope, specialist în instrumente financiare derivate la sediul central UBS

„Citind această carte este ca și când ai adăuga câteva zerouri la venitul tău. Tim duce stilul de viață la un alt nivel – ascultă-l!” – Michael D. Kerlin, consultant la McKinsey & Company pentru Fondul Bush-Clinton Katrina și discipol al lui J. William Fulbright

„În parte om de știință, în parte vânător de aventuri, Tim Ferriss a creat o hartă a drumului pentru o întreagă lume nouă. Am citit pe

nerăsuflă această carte – n-am mai întâlnit nimic care să-i semene.”
– Charles L. Brock, președinte al Consiliului de Administrație și director general al Brock Capital Group; fost director financiar-contabil, director de operațiuni și director al departamentului juridic al Scholastic, Inc.; fost președinte al Harvard Law School Association

„Externalizarea nu mai este doar pentru companii din *Fortune 500*. Firmele mici și mijlocii, precum și specialiștii extrem de ocupați își pot externaliza activitatea pentru a-și spori productivitatea și a-și face timp pentru angajamente mai importante. A venit vremea ca lumea să beneficieze de pe urma acestei revoluții.” – Vivek Kulkarni, director general al Brickwork India și fost ministru al Tehnologiei Informațiilor în Bengaluru; considerat a fi „tehnobirocratul” care a contribuit la transformarea Bengaluru într-o destinație IT în India

„Tim e un maestru! Vorbesc în cunoștință de cauză. I-am urmărit ascensiunea de la sărăcie la bogăție și i-am observat transformarea dintr-un luptător competitiv într-un antreprenor. El spulberă presupunerile convenționale până când găsește o cale mai bună.” – Dan Partland, producător al show-urilor de televiziune *American High* și *Welcome to the Dollhouse* și câștigător al Premiului Emmy

„4 ore – săptămâna de lucru este o necesitate absolută pentru acele suflete aventuroase care vor să trăiască viața la maximum. Cumpără-o și citește-o înainte să mai sacrifici ceva!” – John Lusk, manager de produs la sediul central al Microsoft

„Dacă vrei să-ți trăiești visurile acum, și nu peste 20 sau 30 de ani, cumpără această cartel” – Laura Roden, președinte al Asociației Antreprenorilor pentru Start-up-uri din Silicon Valley și lector în finanțe corporative la Universitatea San Jose

„Cu un astfel de management al timpului și o asemenea concentrare asupra lucrurilor importante în viață, oamenii ar trebui să fie capabili să realizeze de 15 ori mai multe lucruri într-o săptămână normală de lucru.” – Tim Draper, fondator al Draper Fisher Jurvetson, investitori în firme inovatoare precum Hotmail, Skype și Overture.com

„Tim a făcut ceea ce majoritatea oamenilor doar visează să facă. Nu mi vine să cred că îți dezvăluie toate secretele. Cartea aceasta trebuie citită!” – Stephen Key, investitor și designer de echipă pentru Teddy Ruxpin și Lazer Tag, precum și consultant pentru show-ul american *American Inventor*

DE ASEMENEA DE TIMOTHY FERRISS

4 ore – săptămâna de lucru

Această traducere este publicată prin acordul cu Harmony Books, marcă a grupului editorial Crown, o divizie a Penguin Random House

LLC

THE 4-HOUR BODY

Copyright © 2010 by Timothy Ferriss

Originally published by Crown Archetype, an imprint of the Crown Publishing Group,

a division of Random House, Inc., New York

© 2018 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Ana Mănescu**

Redactor: **Ines Simionescu**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Editor: **Maria Nicula**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României FERRISS, TIMOTHY 4 ore - Corpul/ Timothy Ferriss; trad.: Ana Mănescu. - București: ACT și Politon, 2018 ISBN 978-606-913-362-0

I. Mănescu, Ana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Timothy Ferriss

4 ORE – CORPUL

UN GHID NEOBIȘNUIT PENTRU PIERDEREA RAPIDĂ
ÎN GREUTATE, SEX INCREDIBIL ȘI
TRANSFORMAREA ÎNTR-UN SUPRAOM

Traducere din limba engleză de

Ana Mănescu



2018

Pentru părinții mei, care l-au învățat pe drăcușorul împielit
că e bine să facă lucrurile în felul său. Vă iubesc pe amândoi
și vă datorez totul. Mamă, te rog să mă ierți pentru toate
experimentele nebunești.

Sușțineți demersurile științifice pozitive – 10% din drepturile
de autor sunt donate pentru cercetări care vizează
vindecarea, inclusiv pentru activitatea excelentă desfășurată
la St. Jude Children's Research Hospital****.

**** Spitalul pentru Tratament și Cercetare Pediatrică St. Jude. (n.ed.)

Cuprins

Pe umerii titanilor

ÎNCEPE DE AICI

Mai slab, mai mare, mai rapid, mai puternic?

PRINCIPIILE DE BAZĂ – Înainte de toate

Doza minimă eficientă

Reguli care schimbă regulile

PUNCTUL DE PLECARE – Începutul și swaraj-ul

Momentul harajuku

Grăsimea corporală evazivă

De la fotografii la frică

REDUCEREA GRĂSIMII – Elemente de bază

Dieta săracă în carbohidrați I

Dieta săracă în carbohidrați II

Limitarea daunelor

Cei patru călăreți ai reducerii grăsimii

PENTRU AVANSAȚI

Era glaciară

Înterupătorul pentru glucoză

Ultima sută de metri

ACUMULAREA MASEI MUSCULARE

Cum să obții posteriorul perfect (sau pierderea a peste 45 de kilograme)

Abdomene în șase minute

De la o manie la alta

Protocolul lui Occam I

Protocolul lui Occam II – Detalii

ÎMBUNĂȚĂȚIREA SEXULUI

Orgasmul feminin de 15 minute

Orgasmul feminin de 15 minute – partea a doua

Mașina de sex I

Finaluri fericite și dublarea numărului de spermatozoizi

ÎMBUNĂTĂȚIREA SOMNULUI

Pregătirea unui somn perfect

Cum să devii uberman

REMEDIEREA LEZIUNILOR

Remedierea leziunilor „permanente”

Cum să plătești pentru o vacanță la mare cu o vizită la spital

Pre-abilitarea

CUM SĂ ALERGI MAI RAPID ȘI MAI MULT

Dezlegarea misterului NFL combine I

Dezlegarea misterului NFL combine II

Ultraanduranță I

Ultraanduranță II

CUM SĂ DEVII MAI PUTERNIC

Supraom fără efort

Rezolvarea lucrurilor pe rând

DE LA ÎNOT LA BALANSARE

Cum am învățat să înot fără efort în zece zile

Arhitectura lui Babe Ruth

Cum să îți ții respirația mai mult decât Houdini

DESPRE O VIAȚĂ MAI LUNGĂ ȘI MAI BUNĂ

Viața veșnică

GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

Gânduri de încheiere

ANEXE ȘI COMPLETĂRI

Cum să te testezi – de la nutrienți la fibre musculare

Valoarea autoexperimentării

Cum să recunoști știința proastă

Cum să recunoști știința proastă 2

Dieta săracă în carbohidrați – 194 de persoane

Mașina de sex II

Mașina fără carne I

Mașina fără carne II

Material bonus

Mulțumiri

Mulțumiri pentru fotografii și ilustrații

4 ORE – CORPUL

AVERTISMENTUL LUI TIM

Te rog, nu fi prost și nu te omorî cu zile. Ne-ar face pe amândoi tare nefericiți.

Consultă un medic înainte de a pune în practică orice idee din această carte.

AVERTISMENTUL EDITURII

Materialul din această carte este scris în scop strict informațional. Din moment ce fiecare om este unic, ar trebui să dai dovadă de precauție și să consulți un specialist în domeniul sănătății înainte să încerci dieta, exercițiile și tehnicile descrise aici. Autorul și editura își declină responsabilitatea pentru orice efecte nefavorabile care ar putea rezulta din folosirea sau aplicarea informațiilor conținute în acest volum.

PE UMERII TITANILOR

Nu sunt expert. Sunt ghid și explorator.

Dacă găsești ceva excelent în această carte, se datorează minților geniale care au contribuit cu resurse și referințe, precum și în calitate de critici, colaboratori și corectori. Dacă găsești ceva ridicol în această carte, e pentru că nu le-am ascultat sfaturile.

Deși sunt sute de oameni cărora le sunt îndatorat, doresc să le mulțumesc câtorva dintre ei în avans, așa că îi enumăr aici în ordine alfabetică (mai multe nume se regăsesc în *Mulumiri*):

Nick St. Germain **MacGilchrist**

NadFentahsKohn

Înălțimea în științe

Blauvelt & Ricketts

Blindfolded Director's first te

Briefwechsel

Glasy/Tuhtes

Ghavi Brother

Ernährungsempfehlungen

Stabilitätskriterien

Seifried, B. J., & Hoff

Table 6: Results

Teach Yourself English

Tokio Daikoku Team

~~Katherine Keri Weindel~~

David O'Neil's Team

Dark Redline

Dear Ken Billings

Marina K. Belsidan

Danuta MacGillivray doctor în științe

Matti E. P. Bakkari

Māhātmya

Michael Williams doctor în științe

Michèle L. Fish Eades

~~Dr. Mike Maher~~ Eades

MikRasTlesker

Dr. Seth Roberts

ÎNCEPE DE AICI

*Oare istoria a consemnat măcar un singur caz în care
majoritatea să aibă dreptate?*

– Robert Heinlein

*Ador experimentele fără șanse de izbândă. Le fac și
eu tot timpul.*

– Charles Darwin

MAI SLAB, MAI MARE, MAI RAPID, MAI PUTERNIC?

Cum să folosești această carte

MOUNTAIN VIEW, CALIFORNIA, ora 22, VINERI

Amfiteatrul Shoreline duduia de muzică rock.

Mai bine de 20.000 de oameni își făcuseră apariția în cea mai mare sală de concerte din nordul Californiei pentru a-i asculta pe Nine Inch Nails****, care cântau tare și cu simț de răspundere, în ceea ce se aștepta să fie ultimul lor turneu.

***** Nine Inch Nails – formație de rock industrial, fondată în 1988 de Trent Reznor în Cleveland, Ohio. (n.ed.)

În culise avea loc un divertisment mai puțin obișnuit.

„Frate, intru în cabină să-mi fac nevoile și când mă uit dincolo, văd creștetul lui Tim îțindu-se deasupra paravanului. Făcea, în pana mea, genuflexiuni în toaleta bărbaților într-o liniște mormântală.”

Glenn, videograf și un prieten de-al meu, a izbucnit în râs în timp ce-mi imita tehnica. Ca să fiu sincer, trebuia să își țină coapsele paralele.

„Patruzeți de genuflexiuni, ca să fim exacti”, am precizat eu.

Kevin Rose, fondatorul Digg, unul dintre primele 500 cele mai populare site-uri din lume, începu și el să râdă și ridică o bere în cinstea incidentului. Eu, pe de altă parte, eram nerăbdător să trec la evenimentul principal.

În următoarele 45 de minute, am mâncat aproape două pizze mari cu pui la grătar și trei pumni de nuci asortate, adică aproximativ 4.400 de calorii. Era a patra mea masă în ziua respectivă, după ce începusem cu un mic dejun constând din două pahare cu suc de grepfrut, o cană mare de cafea cu scorțișoară, două croissante cu ciocolată și două gheare de urs*****.

***** *Bear-claws*, în original; produse de patiserie, umplute de obicei cu cremă de migdale, specifice SUA. (n.ed.)

Cea mai interesantă parte a poveștii a început mult după ce Trent Reznor a părăsit scena.

Aproape 72 de ore mai târziu, mi-am testat procentul de grăsime corporală cu un analizor cu ultrasunete proiectat de un fizician de la Laboratorul Național Lawrence Livermore.

Măsurătorile progresului făcut de la ultimului meu experiment indicau că procentul de grăsime corporală scăzuse de la 11,9% la 10,2%, adică o reducere cu 14% a grăsimii totale, în 14 zile.

Cum? Printre altele, datorită dozelor de usturoi, trestie de zahăr și extracte de ceai pe care le-am luat programat.

Procesul nu era chinuitor. Nu era greu. Nu necesita decât mici schimbări. Mici schimbări care, deși așa păreau luate ca atare, produceau schimbări enorme când erau folosite laolaltă.

Vrei să prelungești timpul biologic de înjumătățire***** al cafeinei care arde grăsimi? Naringenina, o mică și utilă moleculă din suc de grepfrut, poate face asta.

***** Timp de înjumătățire – parametru farmacocinetic, definit ca timpul necesar scăderii la jumătate a concentrației unei substanțe active, medicament în plasmă. El este influențat la început de modul de distribuție a medicamentului, iar apoi predominant de epurarea sa. (n.ed.)

Ai nevoie să îți crești sensibilitatea la insulină înainte de a te ghiftui o dată pe săptămână? Aduă pur și simplu niște scorțișoară la pateurile tale de sâmbătă dimineața, și poți rezolva treaba.

Vrei să îți diminuezi glucoza din sânge timp de 60 de minute în timp ce mănânci o mâncare bogată în carbohidrați, fără să te simți vinovat? Există câteva opțiuni.

Dar 2% din grăsimea corporală în două săptămâni? Cum poate fi posibil, dacă numeroși medici generaliști susțin că este *imposibil* să dai jos mai mult de un kilogram de grăsime pe săptămână? Iată și tristul adevăr: majoritatea regulilor generale – acesta fiind doar un exemplu – nu au fost testate în mod practic în ceea ce privește excepțiile.

Nu îți poți schimba tipul de fibră musculară? Sigur că poți. La naiba cu genetica!

Calorii asimilate și calorii eliminate? Doar o teorie incompletă, în cel mai bun caz. Am slăbit în timp ce mâncam dezgustător de mult. Slăvită fie prăjitura cu brânză!

Și lista continuă.

E evident că regulile necesită să fie oarecum rescrise.

Și tocmai asta face această carte.

Jurnalul unui om nebun

Primăvara anului 2007 a fost o perioadă plină de entuziasm pentru mine.

După ce a fost refuzată de 26 de edituri dintr-un total de 27, prima mea carte tocmai ajunsese pe lista de bestselleruri a *New York Times* și părea să se îndrepte spre primul loc în categoria literaturii de afaceri, unde a și ajuns de altfel, câteva luni mai târziu. Nimeni n-a rămas mai înmărmurit decât mine.

Într-o dimineață deosebit de frumoasă în San Jose, am avut primul meu interviu telefonic important cu Clive Thompson de la revista *Wired*. În timpul discuției care a precedat interviul, mi-am cerut scuze dacă aveam să par surescitat. Chiar eram. Tocmai terminasem un antrenament de 10 minute care urmase unui espresso dublu pe stomacul gol. Era un nou experiment care avea să mă ducă la o

grăsimă corporală ce se putea exprima printr-o singură cifră, doar cu două astfel de ședințe pe săptămână.

Clive voia să vorbească cu mine despre e-mail și site-uri Web, precum Twitter. Înainte să începem, și ca să trecem de la discuția despre antrenament, am glumit că principalele temeri ale omului modern ar putea fi reduse la două: e-mail-uri prea multe și luarea în greutate. Clive a râs și a fost de acord. Apoi am trecut mai departe.

Interviul a mers bine, dar această glumă improvizată mi-a rămas în minte. Am repetat-o în fața a zeci de oameni în decursul lunii următoare și reacția a fost mereu aceeași: erau de acord și dădeau din cap.

Se părea că această carte trebuia scrisă.

În general, lumea crede că sunt obsedat de managementul timpului, dar nu a văzut cealaltă obsesie a mea – mult mai legitimă, mult mai ridicolă.

Am înregistrat aproape fiecare antrenament pe care l-am făcut de la vârsta de 18 ani. Am efectuat mai bine de 1.000 de analize de sânge***** din 2004 încoace, uneori la fiecare două săptămâni, urmărind totul, de la tabelele complete de lipide, insulină și hemoglobină glicată (HB A1c) până la IGF-1***** și testosteron liber. Am importat agenți de creștere a celulelor stem din Israel pentru a stopa leziuni „permanente” și am călătorit cu avionul la cultivatori de ceai din China pentru a discuta ce efecte are ceaiul Pu-Erh asupra slăbirii. Pe scurt, am cheltuit mai mult de 250.000 de dolari pe testări și tot soiul de pilule în ultimul deceniu.

***** Teste multiple se fac adesea dintr-o singură analiză de sânge de 10-12 eprubete. (n.aut.)

***** Abreviere de la *insulin-like growth factor* – factor de creștere de tip insulinic. (n.ed.)

Așa cum unii oameni își decorează casele cu mobilier sau artă avangardistă, eu m-am dotat cu pulsometre, ecografe și aparatură medicală pentru a măsura totul, de la rectia galvanică a pielii până la somnul REM. Bucătăria și baia mea arată ca o cameră de gardă.

Dacă ți se pare o nebunie, ai dreptate. Din fericire, nu trebuie să fii un cobai pentru a beneficia de una.

În ultimii doi ani*****, sute de bărbați și femei au testat tehnicile din 4 ore – *corpul* (4OC), iar eu am urmărit și reprezentat grafic câteva sute dintre rezultatele lor (194 de persoane în această carte). Mulți au dat jos mai bine de 9 kilograme de grăsime în prima lună de adoptare a acestor tehnici și pentru marea majoritate este prima oară când au reușit să o facă.

***** Cartea a apărut prima oară în anul decembrie 2010. (n.ed.)

De ce funcționează modalitățile de abordare 4 ore – *corpul* acolo unde altele eșuează?

Pentru că schimbările sunt fie mici, fie simple, și adesea de ambele tipuri. Nu ai cum să nu înțelegi, iar rezultatele vizibile îți impun să continui. Dacă rezultatele sunt rapide și măsurabile*****, autodisiplina nu este necesară.

***** Nu doar observabile. (n.aut.)

Îți pot reda fiecare dietă populară în patru propoziții. Ești pregătit?

- • Mănâncă mai multe legume verzi.
- • Mănâncă mai puține grăsimi saturate.
- • Fă mai mult sport și arde mai multe calorii.
- • Mănâncă mai mulți acizi grași omega-3.

Nu vom discuta nimic din toate astea. Nu pentru că nu funcționează – pentru că o fac... până la un punct. Dar nu este tipul de sfat care îți va face prietenii să te salute cu un „Ce #\$%& ai făcut?!”, fie că vorbim de întâlnirea la vestiar sau pe terenul de joc.

Aceasta necesită o abordare cu totul diferită.

Neașteptatul „cal negru”*****

***** *Dark horse*, în original; candidatul sau jucătorul care intră în cursă și reușește să aibă un success neașteptat. (n.ed.)

Să ne lămurim: nu sunt nici medic, nici doctor în științe. Sunt un strângător meticulos de date cu acces la mulți dintre cei mai buni atleți și oameni de știință ai lumii.

Asta mă pune într-o poziție destul de neobișnuită.

Pot să trag învățăminte din discipline și subculturi care rareori intră în contact și pot să testez diverse ipoteze folosind un tip de autoexperimentare pe care specialiștii din cadrul instituțiilor nu îl pot aproba (deși ajutorul lor din spatele scenei este crucial). Punând sub semnul întrebării premise fundamentale, este posibil să dai peste soluții simple și neobișnuite la probleme foarte vechi.

Grăsime în plus? Încearcă proteine luate programat și suc de lămâie înainte de mese.

Prea puțini mușchi? Încearcă ghimbir și varză acră.

Nu poți dormi? Încearcă să îți crești grăsimea saturată sau să te expui la frig.

Această carte include descoperirile a mai bine de 100 de doctori în diferite domenii, oameni de știință de la NASA, medici, atleți olimpici, antrenori profesioniști (de la NFL***** la MLB*****), deținători de recorduri mondiale, specialiști în reabilitare de la Super Bowl și chiar foști antrenori din Blocul de Est. Vei întâlni unele dintre cele mai incredibile specimene pe care le-ai văzut vreodată, inclusiv transformări înainte-și-după.

***** The National Football League (Liga Națională de Fotbal American). (n.tr.)

***** Major League Baseball (Liga Majoră de Baseball). (n.tr.)

Nu am de păstrat o carieră academică de tipul „ori publici, ori ești mort” și acesta este un lucru bun. După cum mi-a spus un medic de la o cunoscută universitate de top, în timp ce luam prânzul:

Suntem antrenați timp de 20 de ani să avem aversiune față de risc. Mi-ar plăcea să experimentez, dar aș risca tot ce am construit în peste două decenii de școală și pregătire. Aș avea nevoie de un colier care să-mi dea imunitate*****. Universitatea nu ar tolera niciodată așa ceva.

***** Referire la colierele de imunitate din emisiunea TV americană *Survivor*, care se oferă în circumstanțe deosebite concurenților, garantându-le intrarea în etapa următoare a concursului. (n.tr.)

Apoi a adăugat: „Tu ai putea fi «calul negru»”.

Este o etichetă ciudată, dar avea dreptate. Și nu doar fiindcă nu am niciun prestigiu de pierdut. Dar sunt și un fost membru din domeniu.

Din 2001 până în 2009, am fost directorul executiv al unei companii de nutriție sportivă cu distribuție în mai mult de douăsprezece țări și, dacă noi chiar urmam regulile, a devenit clar că mulți alții nu o făceau. Nu era cea mai profitabilă opțiune. Am fost martor la minciuni nerușinate în tabelul cu informații nutriționale, la directori de marketing ce pregăteau bugetul pentru amenzi de la FTC***** în așteptarea proceselor și la lucruri mult mai rele din partea unora dintre cele mai cunoscute mărci din domeniu*****. Înțeleg cum și unde sunt înșelați consumatorii. Trucurile obscure în afacerile cu suplimente și nutriție pentru sportivi – rezultatele modificate ale „studiilor clinice” și etichetarea creativă fiind doar două exemple – sunt aproape aceleași în biotehnică ca și în industria farmaceutică.

***** Federal Trade Commission (Comisia Federală de Comerț). (n.tr.)

***** Există, desigur, și companii extraordinare care au departamente de cercetare și dezvoltare foarte bune și o etică intransigentă, dar sunt rare. (n.aut.)

Te voi învăța să identifici știința de doi bani și, prin urmare, sfaturile și produsele de doi bani*****.

***** Nu am niciun fel de interes financiar în niciunul dintre suplimentele pe care le recomand în această carte. În cazul în care cumperi orice supliment de pe un link existent în carte, un comision de afiliere este trimis direct la organizația nonprofit DonorsChoose.org, care ajută școlile publice din Statele Unite. (n.aut.)

Într-o seară târziu, în toamna anului 2009, stăteam la masă și mâncam cassoulet***** și pulpe de rață cu dr. Lee Wolfer, în norii de ceață cunoscuți ca San Francisco. În timp ce vinul curgea, îi povesteam fanteziile mele de a mă întoarce la Berkeley sau Stanford, pentru a urma un doctorat în științe biologice. Am studiat pentru scurt timp neuroștiințele la Universitatea Princeton și visam să am un DR. înaintea numelui. Lucrările lui Lee sunt publicate periodic în reviste care se bazează pe tehnica evaluării colegiale, iar ea s-a pregătit în

cadru una dintre cele mai bune programe din lume, inclusiv la Universitatea California din San Francisco (UCSF) (medicină), Berkeley (masterat), Școala Medicală Harvard (rezidențiat), Institutul de Reabilitare din Chicago (bursă) și Diagnosticare Spinală în Daly City, California (bursă).

***** Rețetă din carne și fasole specifică sudului Franței. (n.tr.)

Lee s-a mulțumit să zâmbească și a ridicat paharul cu vin înainte de a răspunde:

„Tu – Tim Ferriss – poți face mai multe în afara sistemului decât în interiorul lui”.

Un laborator de o persoană

Multe dintre aceste teorii au fost desființate doar atunci când vreun experiment decisiv le-a demască incorectitudinea... prin urmare, munca de jos din orice știință... este făcută de către experimentator, care trebuie să-i mențină onești pe teoreticieni.

– Michio Kaku (*Hyperspace*), fizician teoretician și cocreator al teoriei corzilor

Majoritatea inovațiilor în îmbunătățirea performanței (și aparenței) încep cu animalele și trec prin următoarea curbă de adoptare:

Cai de cursă → pacienți cu SIDA (din cauza atrofiei musculare) și culturiști → atleți de elită → oameni bogați → noi restul

Ultima tranziție, de la cei bogați la publicul larg, poate dura și 10-20 de ani, asta dacă chiar are loc. Adesea nu are.

Nu sugerez să începi să-ți injectezi substanțe ciudate care nu au fost testate niciodată pe oameni. Sugerez însă că agențiile guvernamentale (Departamentul de Agricultură al SUA*****, Administrația Americană a Alimentelor și Medicamentelor*****) sunt cu cel puțin 10 ani în urma cercetării actuale și cu cel puțin 20 de ani în urma dovezilor convingătoare din domeniu.

***** U.S. Department of Agriculture, în original. (n.ed.)

***** Food and Drug Administration, în original. (n.ed.)

Acum mai bine de un deceniu, un prieten apropiat pe nume Paul a fost implicat într-un accident de mașină și a suferit leziuni la creier care i-au scăzut producția de testosteron. În ciuda tratamentelor suplimentare cu testosteron (creme, geluri, substanță injectabilă cu acțiune de scurtă durată) și vizitelor pe la zeci de endocrinologi renumiți, continua să aibă simptomele unui nivel scăzut de testosteron. Însă totul s-a schimbat – efectiv peste noapte – imediat ce a trecut la testosteron enantat, o varietate rar întâlnită în practica medicală din Statele Unite. Cine i-a făcut sugestia? Un culturist cu vechime și cunoștințe în biochimie. Nu ar fi trebuit să fie nicio diferență, însă a fost.

Medicii profită în mod normal de cei peste 50 de ani de experiență pe care culturiștii profesioniști o au în testarea și chiar sintetizarea esterilor***** de testosteron? Nu. Majoritatea medicilor îi consideră

pe culturişti nişte amatori nepregătiţi, iar culturiştii consideră că medicii au o aversiune prea mare faţă de risc pentru a face ceva inovativ.

***** Compus chimic rezultat dintr-un alcool şi un acid organic sau anorganic oxigenat prin eliminare de apă. (n.ed.)

Această separare a competenţei înseamnă că ambele părţi au parte de rezultate sub nivelul optim.

Să-ţi laşi sănătatea pe mâna celui mai mare pachet de muşchi de la sală este o idee proastă, dar e important să cauţi descoperiri, exceptându-i desigur pe suspectii obişnuţi. Cei mai apropiaţi de o problemă sunt adesea cel mai puţin capabili să o vadă dintr-o perspectivă nouă.

În ciuda progresului incredibil din unele sectoare ale medicinei din ultima sută de ani, în 2009, un om în vârstă de 60 de ani se putea aştepta să trăiască, în medie, cu numai 6 ani mai mult decât un om în vârstă de 60 de ani de la 1900.

Dar eu? Eu plănuiesc să ajung la 120, mâncând în continuare cele mai bune antricoate pe care le pot găsi. Însă, mai multe despre asta mai târziu.

Este suficient să spun că pentru soluţii neobişnuite trebuie să cauţi în locuri neobişnuite.

Viitorul este deja aici

În lumea de azi, chiar dacă se finanţează testări corespunzătoare pentru studiile de obezitate, ca să dau doar un singur exemplu, ar putea dura 10-20 de ani pentru a se obţine rezultatele. Eşti pregătit să aştepţi?

Sper că nu.

„Kaiser nu poate vorbi cu UCSF, care nu poate vorbi cu Blue Shield*****. Tu eşti arbitrul informaţiei tale despre sănătate.” Acestea sunt cuvintele unui chirurg-şef de la UCSF, care m-a încurajat să-mi iau documentele cu mine înainte ca arhiva spitalului să le revendice ca fiind proprietatea sa.

***** *Scutul albastru*, organizaţie medicală nonprofit din San Francisco. (n.tr.)

Şi acum, veştile bune: cu puţin ajutor, nu a fost niciodată mai uşor să colectezi câteva date din cercetare (la un cost mic), să le urmăreşti (fără pregătire) şi să faci mici schimbări care să genereze rezultate incredibile.

Diabetici de tipul 2 care renunţă la medicaţie la 48 de ore după ce au început schimbarea regimului alimentar? Persoane în vârstă imobilizate în căruciorul cu roţile care merg din nou după 14 săptămâni de antrenament? Nu e vorba de lucruri ştiinţifico-fantastice. Se fac în ziua de azi. Aşa cum a spus William Gibson, care a inventat

sintagma „spațiu cibernetic”:

„Viitorul este deja aici – numai că e distribuit inegal”.

Principiul 80 pe 20: de pe Wall Street la Mașina Umană

Această carte este proiectată să îți dea cele mai importante 2,5% din instrumentele necesare pentru remodelarea corpului și pentru o mai bună performanță. Un istoric scurt poate explica acest curios procent de 2,5%.

Vilfredo Pareto a fost un controversat economist-devenit-sociolog care a trăit între 1848 și 1923. Lucrarea sa fundamentală, *Cours d'économie politique* (Curs de economie politică), a inclus o „lege” a distribuirii venitului puțin analizată pe atunci, care mai târziu avea să îi poarte numele: „Legea lui Pareto” sau „Distribuția Pareto”. Este mai popular cunoscută drept „Principiul 80/20”.

Pareto a demonstrat că, în societate, bogăția este distribuită profund inegal, dar predictabil – 80 la sută din avere și din venit este produs și deținut de 20 la sută din populație. A arătat, de asemenea, că acest principiu de 80/20 poate fi întâlnit aproape oriunde, nu doar în economie. De exemplu, 80% din mazărea de grădină a lui Pareto era produsă de 20% dintre păstăile de mazăre pe care le plantase.

În realitate, principiul 80/20 este adesea mult mai disproporționat.

Pentru a fi perceput ca un vorbitor fluent de spaniolă, de exemplu, ai nevoie de un vocabular activ de aproximativ 2.500 de cuvinte frecvent folosite. Asta îți va permite să înțelegi mai mult de 95% din orice conversație. Pentru a înțelege 98%, ai avea nevoie de cel puțin cinci ani de practică în loc de cinci luni. Făcând calculele, 2.500 de cuvinte reprezintă numai 2,5% din cele 100.000 de cuvinte estimate din limba spaniolă.

Aceasta înseamnă:

1. 2,5% din materia totală oferă 95% din rezultatele dorite.
2. Același procent de 2,5% oferă cu doar 3% mai puține beneficii decât de 12 ori mai mult efort depus.

Acest procent incredibil de valoros de 2,5% este cheia, pârghia lui Arhimede, pentru cei care vor să aibă cele mai bune rezultate în cel mai scurt timp. Șiretlicul este să găsești acel 2,5%*****.

***** Filozoful Nassim N. Taleb a observat o diferență importantă între limbă și biologie pe care aș vrea să o subliniez: prima este în mare parte cunoscută, iar ultima este în mare parte necunoscută. Astfel, procentul nostru de 2,5% nu reprezintă 2,5% dintr-un volum

de cunoștințe perfect finit, ci cel mai empiric valoros 2,5% din ceea ce știm acum. (n.aut.)

Această carte nu este menită a fi un tratat detaliat al tuturor lucrurilor legate de corpul uman. Scopul meu este să împărtășesc ce am descoperit eu a fi acel 2,5% care furnizează 95% din rezultate privitor la remodelarea rapidă a corpului și la îmbunătățirea performanței. Dacă ai ajuns deja la 5% grăsime corporală sau ridici 180 de kilograme la banca de forță, ești în topul celor 1% și de-acum în lumea câștigurilor incrementale. Această carte îi vizează pe ceilalți 99% care se pot bucura de beneficii aproape incredibile după o perioadă scurtă de timp.

Cum să folosești această carte – cinci reguli

Este important să urmezi cinci reguli în ce privește această carte. Dacă le ignori, o faci pe propriul risc.

REGULA NR. 1. GÂNDEȘTE-TE LA CARTEA ACEASTA CA LA UN BUFET.

Nu citi această carte de la început până la sfârșit.

Majoritatea oamenilor nu vor avea nevoie de mai mult de 150 de pagini pentru a se reinventa. Răsfoiește cuprinsul, alege capitolele cele mai relevante și renunță la restul... deocamdată. Pentru început, alege un scop cu privire la aspect și unul cu privire la performanță.

Singurele secțiuni obligatorii sunt „Principiile de bază” și „Punctul de plecare”. Iată câteva scopuri des întâlnite, împreună cu capitolele corespunzătoare, pentru a le citi în ordinea enumerată:

SCĂDEREA RAPIDĂ ÎN GREUTATE

Toate capitolele de la „Principiile de bază”

Toate capitolele de la „Punctul de plecare”

„Dieta săracă în carbohidrați I și II”

„Cum să obții un posterior perfect”

Număr total de pagini: 98

CREȘTEREA RAPIDĂ A MASEI MUSCULARE

Toate capitolele de la „Principiile de bază”

Toate capitolele de la „Punctul de plecare”

„De la o manie la alta”

„Protocolul lui Occam I și II”

Număr total de pagini: 97

CREȘTEREA RAPIDĂ A PUTERII

Toate capitolele de la „Principiile de bază”

Toate capitolele de la „Punctul de plecare”

„Cum să devii supraom fără efort” (putere pură, creștere musculară minoră)

„Pre-abilitare: protejarea corpului de leziuni”

Număr total de pagini: 92

SENTIMENTUL RAPID AL BUNĂSTĂRII TOTALE

Toate capitolele de la „Principiile de bază”

Toate capitolele de la „Punctul de plecare”

Toate capitolele de la „Îmbunătățirea sexului”

Toate capitolele de la „Îmbunătățirea somnului”

„Remediarea leziunilor «permanente»”

Număr total de pagini: 143

Odată ce ai selectat strictul necesar pentru a începe, apucă-te de treabă.

Apoi, după ce te-ai angajat să urmezi un plan de acțiune, adâncește-te din nou în carte în clipele de răgaz și explorează. Fiecare capitol conține sfaturi practice imediate, așa că nu desconsidera nimic, bazându-te doar pe titlu. Chiar dacă mănânci carne (ca mine), de exemplu, vei beneficia de pe urma capitolului „Mașina fără carne”.

Însă nu citi totul deodată.

REGULA NR. 2. SARI PESTE ȘTIINȚĂ DACĂ ESTE PREA STUFOASĂ.

Nu trebuie să fii om de știință pentru a citi această carte.

Însă am inclus multe detalii interesante, pentru toți tocilarii și curioșii. De multe ori, aceste detalii îți pot îmbunătăți rezultatele, dar nu constituie o lectură obligatorie. Astfel de secțiuni apar în casete cu titlul „Avantajul tociilarilor”, cu simbolul „AT”.

Chiar dacă ai fost intimidat de știință în trecut, te încurajez să răsfoiești unele dintre aceste secțiuni AT – cel puțin câteva dintre ele îți vor oferi niște momente „al naibii” de distractive și îți vor îmbunătăți rezultatele cu 10% sau cam așa ceva.

Dacă te simți vreodată copleșit, sari totuși peste ele, din moment ce nu sunt obligatorii pentru rezultatele pe care le urmărești.

REGULA NR. 3. TE ROG SĂ FII SCEPTIC.

Nu considera că ceva este adevărat pentru că spun eu că este.

Iată cum îi place să spună legendarului dr. Timothy Noakes, autor sau coautor a mai bine de 400 de lucrări de cercetare publicate: „Cincizeci la sută din ceea ce știm este greșit. Problema este că nu știm care 50%”. Tot ce am scris în această carte funcționează, dar cu siguranță am greșit complet unele mecanisme. Cu alte cuvinte, cred că partea referitoare la „cum să” este 100% sigură, însă unele explicații cu privire la „de ce să” s-ar putea să fie desființate pe măsură ce învățăm mai multe.

REGULA NR. 4. NU FOLOSI SCEPTICISMUL CA SCUZĂ PENTRU LIPSA DE ACȚIUNE.

După cum mi-a spus bunul dr. Noakes despre un regim de antrenament olimpic: „[Abordarea] ar putea fi complet greșită, dar este o ipoteză care merită respinsă”.

Este important să cauți ipoteze care merită să fie respinse.

Știința începe cu bănuieli educate (a se citi: pe ghicite). Apoi urmează doar încercări și eșecuri. Uneori emiți ipoteze corecte de la început. Mai des, faci greșeli și dai peste descoperiri neașteptate, care duc la noi întrebări. Dacă vrei să stai pe tușă și să faci pe scepticul cu normă întreagă, sistând orice acțiune până când se atinge consensul științific, este alegerea ta. Dar trebuie să știi că știința este deseori, din păcate, la fel de politică precum un dineu cu democrați și republicani inveterați. În cel mai bun caz, consensul vine târziu.

Nu folosi scepticismul ca pe o scuză pentru lipsa de acțiune sau pentru a rămâne în zona ta de confort. Fii sceptic, dar pentru un motiv corect: deoarece cauți cea mai promițătoare opțiune pentru a o testa în viața reală.

Fii un sceptic *proactiv*, nu unul defensiv.

Dă-mi de veste dacă faci vreo descoperire grozavă sau dacă demonstrezi că mă înșel. Această carte va evolua datorită feedbackului și ajutorului tău.

REGULA NR. 5. BUCURĂ-TE DE EA.

Am inclus multe experiențe ciudate și multe greșeli doar pentru divertisment. Munca fără distracție n-are niciun haz.

O mare parte din conținut este menită să fie citită asemenea jurnalului unui om nebun. Bucură-te de el! Mai mult decât orice, aș vrea să-ți transmit bucuria explorării și a descoperirii. Nu uita: nu e o temă pentru acasă. Parcurge-o în ritmul tău.

Secretul productivității de miliardar și stilul de viață experimental

„Cum devii mai productiv?”

Richard Branson s-a lăsat pe spate și s-a gândit o secundă. Sunetele tropicale ale oazei sale private, Insula Necker, se auzeau susurând în fundal. Douăzeci de oameni stăteau în jurul său, extrem de atenți, întrebându-se care ar fi răspunsul unui miliardar la una dintre marile întrebări – poate cea mai mare întrebare – din lumea afacerilor. Grupul fusese reunit de impresarul de marketing Joe Polish pentru a discuta opțiuni de creștere pentru Virgin Unite, compania filantropică a lui Richard. Era unul dintre numeroasele sale noi proiecte ambițioase. Virgin Group avea deja peste 300 de companii, mai bine

de 50.000 de angajați și venituri de 25 de miliarde de dolari pe an. Cu alte cuvinte, Branson construise personal un imperiu mai mare decât PIB-ul unor țări în curs de dezvoltare. Apoi, a rupt tăcerea:

„Faceți sport”.

Era serios și a explicat: exercițiile fizice îi dădeau cel puțin patru ore în plus de timp productiv zilnic.

Briza răcoroasă i-a subliniat răspunsul ca un semn de exclamare.

4 ore – corpul este menită să fie mai mult decât o carte.

Văd *4 ore – corpul* ca pe un soi de manifest, o chemare la arme pentru un nou model mental de trai: stilul de viață experimental. Ține de tine – nu de medicul tău, nu de ziar – să înveți la ce reacționezi cel mai bine. Beneficiile depășesc partea fizică.

Dacă înțelegi politica suficient de bine pentru a vota un președinte sau dacă ai achitat vreodată taxe, ești capabil să înveți câteva dintre cele mai importante reguli științifice pentru a-ți remodela corpul. Aceste reguli îți vor deveni prieteni, pe care să te bazezi și în care să ai încredere 100%.

Asta schimbă totul.

Sper cu toată sinceritatea ca, dacă ai suferit din cauza nemulțumirii legate de corpul tău sau a confuziei privind dieta și sportul, viața ta să se împartă acum în cea de dinaintea lecturii cărții *4 ore – corpul* și cea de după lecturarea ei. Te poate ajuta să faci ceea ce majoritatea oamenilor ar considera că este supraomnesc, indiferent dacă e vorba de a pierde 45 de kilograme sau de a alerga 160 de kilometri. Toate funcționează.

Nu există o autoritate superioară în domeniu – există cauză și efect.

Bine ai venit pe scaunul regizorului!

*Alles mit Maß und Ziel******,

***** „Totul cu măsură și cu un scop”, în limba germană în original. (n.tr.)

Timothy Ferriss,

San Francisco, California, 10 iunie 2010

PENTRU PLĂCEREA TA DE A CITI

Testarea

Există zeci de teste menționate în cadrul acestei cărți. Dacă te întrebi vreodată: „Oare cum să testez?” sau te întrebi de unde să începi, lista „Cum să te testezi” de la pagina 495 reprezintă ghidul tău pas cu pas.

Note și citări

Această carte este foarte bine documentată.

Este, de asemenea, destul de mare cât să strivească un pui de focă. Dacă ții mortîș să ți se încețoșeze privirea, poți găsi mai bine de 300 de citări științifice pe www.fourhourbody.com/endnotes, împărțite pe capitole și cu fraze relevante incluse.

Resurse

Pentru a te scuti de durerea de cap de a tasta adrese de internet lungi de un paragraf, toate adresele Web lungi au fost înlocuite cu o adresă scurtă www.fourhourbody.com care te va trimite în locul potrivit.

Ai înțeles? Bine. Să trecem acum la năzbâtii.

PRINCIPIILE DE BAZĂ – ÎNAINTE DE TOATE

*Perfecțiunea este atinsă nu atunci când nu mai este
nimic de adăugat, ci atunci când nu mai este nimic
de înlăturat.*

– Antoine de Saint-Exupéry

DOZA MINIMĂ EFICIENTĂ

De la microunde la reducerea grăsimii

Arthur Jones era un copil precoce și deosebit de pasionat de crocodili.

A citit întreaga bibliotecă medicală a tatălui său înainte să împlinească 12 ani. Mediul de acasă este posibil să fi avut vreo legătură cu asta, având în vedere că părinții săi, bunicul, străbunicul, fratele vitreg și sora sa vitregă erau cu toții medici. După un început modest în Oklahoma, avea să ajungă la maturitate una dintre figurile cele mai influente ale comunității științifice din domeniul exercițiilor fizice. Avea să devină totodată, așa cum spuneau mulți, un „geniu deosebit de furios”.

Unul dintre protejații lui Jones, dr. Ellington Darden, ne împărtășește o anecdotă tipică cu privire la el:

În 1970, Arthur i-a invitat pe Arnold [Schwarzenegger] și Franco Colombu să îl viziteze la Lake Helen, în Florida, imediat după ce a avut loc Mr. Olympia*****. Arthur i-a luat de la aeroport cu Cadillac-ul său; Arnold s-a așezat pe locul din dreapta, iar Franco în spate. Sunt probabil 12 semafoare între aeroport și autostrada interstatală, așa că s-a condus mai mult cu întreruperi.

***** Concurs internațional de culturism organizat anual de către Federația Internațională a Culturistilor (IFBB). (n.tr.)

Acum, trebuie știut că Arthur era un bărbat care vorbea tare și domina orice conversație. Dar nu reușea să îl facă pe Arnold să tacă din gură. Bolborosea pur și simplu în germana lui, iar lui Arthur îi venea greu să înțeleagă ce spunea. Așa că Arthur a început să se enerveze și i-a zis să înceteze, dar Arnold continua să turuie.

Când au ajuns pe autostradă, Arthur se săturase deja până peste cap. Așa că a tras pe dreapta, s-a dat jos, a ocolit mașina, a deschis portiera lui Arnold, l-a luat de gulerul cămășii, l-a smucit afară și i-a spus ceva în genul: „Ia ascultă mă, ticălosule. Dacă nu taci naibii din gură, un bărbat care ți-ar putea fi tată o să-ți tăbăcească fundu' chiar aici în trafic' de pe I-4. Și-acum, hai, să te văd”.

După numai cinci secunde, Arnold își ceruse deja scuze și se urcase înapoi în mașină, comportându-se ca un adevărat gentleman în următoarele trei sau patru zile.

De cele mai multe ori, Jones era nervos la culme.

Era înfuriat de ceea ce el considera prostie întâlnită peste tot în

comunitatea științifică din domeniul exercițiilor fizice și și-a canalizat această furie pentru a sfida sorții. Printre altele, a făcut în așa fel încât campionul culturist Casey Viator să pună pe el 28 de kilograme în 28 de zile, iar el să ajungă prin forțe proprii pe lista Forbes 400 prin crearea și vânzarea producătorului de echipamente sportive Nautilus care, conform estimărilor, obținea un venit brut de 300 de milioane de dolari pe an în perioada de apogeu.

Nu tolera gândirea neclară în domenii care se bazează pe claritate științifică. Drept răspuns pentru cercetătorii care trăgeau concluzii cu privire la funcția musculară folosind electromiografia (EMG), Arthur le-a atașat aparatele la un cadavru căruia i-a mișcat apoi membrele, înregistrând astfel o „activitate” similară. Fricțiune internă, adică.

Jones deplângea trecerea timpului: „Având vârsta pe care o am, s-ar putea să nu primim în timpul vieții mele acceptul general pentru ceea ce facem acum; dar se va întâmpla, pentru că ceea ce facem este în mod evident stabilit de legi simple ale fizicii elementare care nu pot fi negate la infinit”. A murit în 28 august 2007, din cauze naturale, la vârsta de 80 de ani, la fel de morocănos ca întotdeauna.

Jones a lăsat mai multe moșteniri importante, dintre care una va fi piatra de temelie a tot ceea ce vom discuta: doza minimă eficientă.

Doza minimă eficientă

Doza eficientă minimă (DME) este definită simplu: cea mai mică doză care va produce rezultatul dorit.

Jones a numit acest punct crucial „încărcătura eficientă minimă”, din moment ce era preocupat exclusiv de exercițiile care pun accentul pe mușchi și oase*****, dar noi vom analiza atât „dozajul” exact al exercițiilor, cât și dozajul tuturor alimentelor ingerate*****.

***** *Weight-bearing exercise*, în original. (n.ed.)

***** Meritul îi aparține dr. Doug McGuff, care a scris mult pe acest subiect și la care ne vom referi mai târziu. (n.aut.)

Tot ceea ce depășește DME înseamnă risipă.

Pentru a fierbe apa, DME este de 100°C la presiunea atmosferică standard. Fiert înseamnă fiert. Temperaturile mai mari nu vor face apa „mai fiartă”. Temperaturile mai ridicate doar consumă mai multe resurse, care ar putea fi folosite pentru altceva mai productiv.

Dacă e nevoie să stai 15 minute la soare pentru a declanșa reacția melaninei, 15 minute este doza ta minimă eficientă pentru a te bronză. Să stai mai mult de 15 minute este redundant și nu te vei alege decât cu arsuri și o pauză forțată de la plajă. În această pauză forțată de la plajă, să zicem de o săptămână, altcineva, care a fost atent la doza sa minimă eficientă de 15 minute, va putea să mai includă patru ședințe de bronzat. El este cu patru nuanțe mai închis, în timp ce tu te-ai întors la culoarea ta palidă de dinainte de plajă.

Lamantin mic și trist. În sistemele biologice, depășirea dozei minime eficiente poate amâna progresul timp de câteva săptămâni sau chiar luni.

În contextul remodelării corpului, trebuie ținute minte două doze minime eficiente fundamentale.

Pentru a înlătura grăsimea depozitată → fă strictul necesar pentru a declanșa pierderea în greutate în cascadă a hormonilor specifici. Pentru a adăuga mușchi în cantități mici sau mari → fă strictul necesar pentru a declanșa mecanisme de creștere locale (mușchi specifici) și sistemice (hormonale*****).

***** În termeni mai aleși și mai preciși, *neuroendocrine*. (n.aut.)

Nu durează mult să dăruimi piesele de domino care declanșează ambele evenimente. Nu le complica.

De exemplu, pentru un anumit grup muscular cum sunt umerii, activarea mecanismului local de creștere ar putea presupune doar 80 de secunde de tensiune, prin folosirea a 23 de kilograme o dată la fiecare șapte zile, să zicem. Acest stimul, exact ca temperatura de 100°C necesară fierberii apei, este suficient pentru a declanșa anumite prostaglandine, factori de transcripție și tot felul de reacții biologice complicate. Ce sunt „factorii de transcripție”? Nu e nevoie să știi. De fapt, nu e nevoie să înțelegi nimic din biologie, la fel cum nu e nevoie să înțelegi radiația pentru a folosi un cuptor cu microunde. Apasă pe câteva butoane în ordinea potrivită și ai învățat.

În contextul nostru: nu ai nevoie decât de 80 de secunde ca să înțelegi. Acesta este butonul.

Dacă, în loc de 80 de secunde, imiți o procedură dintr-o revistă ilustrată – să spunem 5 seturi arbitrare a câte 10 repetări –, aceasta reprezintă echivalentul muscular al statului în soare timp de o oră cu o doză minimă eficientă de 15 minute. Nu este numai o risipă, ci și o cale previzibilă de a împiedica și a anula ceea ce ai obținut. Organele și glandele care ajută la repararea țesutului lezat au mai multe limitări decât entuziasmul tău. Rinichii, de exemplu, pot curăța sângele de o concentrație maximă finită de reziduuri zilnic (aproximativ 450 moli sau milimoli pe litru). Dacă faci un antrenament-maraton de trei ore și îți silești sistemul circulator să arate precum traficul blocat din LA, ai o șansă reală să ajungi într-un impas biochimic.

Însă veștile bune sunt că nu trebuie să știi nimic despre rinichii tăi pentru a folosi această informație. Tot ce trebuie să știi este că:

80 de secunde este doza prescrisă.

Mai mult nu înseamnă mai bine. De fapt, provocarea ta cea mai mare va fi să rezisti tentației de a face mai mult.

DME nu numai că oferă cele mai eficiente rezultate, dar o face și în cel mai scurt timp posibil. Cuvintele lui Jones ar trebui să îți răsună în

mente: „NU UITA: este imposibil să evaluezi sau chiar să înțelegi ceea ce nu poți măsura”.

80 sec. la 9 kilograme

10 min. de apă la 12°C

200 mg de extract de alicină înainte de culcare

Acestea sunt tipurile de rețete pe care ar trebui să le cauți și tipurile de rețete pe care le voi oferi.

Tot ce este popular este greșit.

– Oscar Wilde, *Ce înseamnă să fii onest*

Cunoaște bine regulile, ca să le poți încălca în mod eficient.

– Dalai Lama al XIV-lea

REGULI CARE SCHIMBĂ REGULILE

Tot ce este popular este greșit

„Bineînțeles că este o minciună. Pentru a lua în greutate 15 kilograme în 28 de zile este nevoie de un surplus caloric de 4.300 de calorii pe zi, deci pentru un tip cu greutatea lui trebuie să fi mâncat 7.000 de calorii pe zi. Se așteaptă să cred că și-a redus cu 4% grăsimea corporală ca rezultat al ingerării celor 7.000 de calorii?...”

Am luat un bob mare de strugure și am citit din nou comentariul de pe blog. Ah, internetul! Cât de departe nu am ajuns.

Era amuzant, unul dintre sutele de comentarii similare la acest articol de pe blog, dar realitatea rămânea neschimbată: câștigasem 15 kilograme de masă musculară, pierdusem 1 kilogram de grăsime și îmi scăzusem colesterolul total de la 222 la 147, toate în 28 de zile, fără anabolice sau statine precum Lipitor.

Întregul experiment fusese înregistrat de dr. Peggy Plato, director al Programului de evaluare a sportului și fitnessului de la Universitatea de Stat din San Jose, care folosea rezervoare de cântărire hidrostatică, cântare medicale și o panglică de măsurat pentru a urmări totul, de la circumferința taliei la procentul de grăsime corporală. Timpul meu total petrecut în sala de sport de-a lungul a patru săptămâni?

Patru ore*****. Opt antrenamente a câte 30 de minute.

***** În acest caz, „4 ore – corpul” este chiar în sens literal. (n.aut.)

Datele nu mințeau.

Dar pierderea sau luarea în greutate nu sunt la fel de simple precum asimilarea caloriilor sau eliminarea lor?

Sunt atractive în simplitatea lor, da, dar la fel este și fuziunea la rece. Nu funcționează exact cum i se face reclamă.

Poetul german Johann Wolfgang Goethe a avut perspectiva corectă: „Misterele nu sunt în mod necesar miracole”. Pentru a face imposibilul (să navighezi în jurul lumii, să alergi 1,6 kilometri în mai puțin de patru minute, să ajungi pe Lună), trebuie să ignori ceea ce este popular.

Consilierul Charles Munger, mâna dreaptă a lui Warren Buffett, cel mai bogat om de pe planetă, este cunoscut pentru gândirea sa clară fără egal și istoricul aproape lipsit de eșecuri. Cum și-a rafinat gândirea pentru a contribui la construirea unei afaceri de 3 trilioane de dolari în Berkshire Hathaway?

Răspunsul este prin „modele mentale” sau procedee empirice***** analitice inspirate din discipline din afara investiției, variind de la

fizică până la biologie evoluționistă.

***** Aceste „modele mentale” sunt adesea numite *cadre euristice* sau *analitice*. (n.aut.)

80 până la 90 de modele l-au ajutat pe Charles Munger să-și dezvolte, după cum spunea Warren Buffett, „cea mai bună minte în 30 de secunde din lume. Ajunge de la A la Z dintr-o mișcare. Vede esența oricărui lucru înainte ca tu să fi terminat propoziția”.

Lui Charles Munger îi place să îl citeze pe Charles Darwin:

Chiar și oamenii lipsiți de geniu pot gândi mai bine decât restul omenirii, dacă dezvoltă anumite obiceiuri de gândire.

În 4 ore – *corpul*, următoarele modele mentale, inspirate dintr-o diversitate de discipline, sunt cele care îți vor diferenția rezultatele de ale celorlalți.

Reguli noi pentru o remodelare rapidă

NICIUN EXERCİȚIU NU ARDE MULTE CALORII

Ai mâncat jumătate de biscuit Oreo? Nicio problemă. Dacă ești bărbat și ai 100 de kilograme, trebuie doar să urci 27 de etaje pentru a le arde.



Altfel spus, să deplasezi 100 de kilograme pe o distanță de 100 de metri (aproximativ 27 de etaje) necesită 100 kilojuli de energie sau 23,9 calorii (cunoscute de oamenii de știință drept kilocalorii [kcal]). Jumătate de kilogram de grăsime pură conține 4.082 calorii*****. Cât de multe calorii ar putea arde alergarea la un maraton? 2.600 sau cam așa ceva.

***** De fapt, „jumătate de kilogram de grăsime” nu este în întregime „o jumătate de kilogram de grăsime”. Grăsimea conține o cantitate de proteine și grăsimi, așadar ai putea constata că: 1 jumătate de kilogram de grăsime x 453,6 grame/uncie x 9 calorii/gram grăsime = 4.082 calorii, dar 10% din grăsime este apă, deci $0,9 \times 4.082 = 3.674$ de calorii. Oricum, fie că folosești 3.500 kcal sau 4.000 kcal ca estimare, ambele cifre se află în marja de eroare de 10%. (n.aut.)

Argumentul caloric pentru a face exerciții fizice devine și mai deprimant. Ții minte acele 106 calorii***** pe care le-ai ars în timpul ședinței drăcoase de 30 de minute pe Stairmaster™? Nu uita să scazi rata metabolismului tău bazal (RMB), ce ai fi ars dacă ai fi stat în schimb pe canapea uitându-te la *Familia Simpson*. Pentru majoritatea oamenilor, asta înseamnă aproximativ 100 de calorii pe oră sau 50 de calorii în cele 30 de minute ale noastre, emise drept căldură (BTU*****).

***** Bazat pe tabele și calcule din *Essentials of Exercise Physiology* (Elemente esențiale ale fiziologiei exercițiilor fizice), W.D. McArdle et al. (<http://www.brianmac.co.uk/>)

energyexp.htm). (n.aut.)

***** „British Thermal Unit” în original, în traducere – „Unitate termică britanică”; o unitate de măsură pentru căldură (n.tr.)

Acea ședință de Stairmaster a adus 56 de calorii în plus*****.

***** Bazat pe măsurătorile bombei calorimetrice și calcule estimative cât mai precise. (n.aut.)

Din fericire, ½ de lingură din gustosul unt de arahide are aproximativ 50 de calorii, așa că ți-au mai rămas 6 calorii. Dar stai puțin: câte calorii au avut băutura aceea pentru sportivi***** și masa copioasă de după antrenament? Nu uita că, din cauza apetitului crescut, trebuie să arzi mai multe calorii decât ingerezi mai târziu în mese mai copioase.

***** Baturile pentru sportivi (sau energizantele) au fost concepute pentru a satisface nevoia de hidratare (apă), de energie (calorii) și de electroliți (sodiu, cloruri și potasiu). Un sportiv ar trebui să își găsească o bautură care să îi poată asigura o soluție de carbohidrați cu o concentrație între 4% și 8%, adică circa 15 grame de carbohidrați (50 de calorii) la 225 grame produs. Dacă are o concentrație mai mare sau mai mică de cea recomandată, își poate reduce eficiența, cauzând probleme gastrointestinale și golire gastrică întârziată. (n.ed.)

Fir-ar să fie, nu? E suficient ca să-l faci să plângă chiar și pe un tăietor de lemne. Te simți derutat și furios? Așa ar și trebui să fii.

Ca de obicei, concentrarea are loc asupra celei mai puțin importante piese a puzzle-ului.

Dar de ce insistă oamenii de știință asupra caloriei? Simplu. Este ieftin de estimat și reprezintă o variabilă populară pentru publicarea în reviste. Aceasta, dragi prieteni, este denumită știință „de parcare”, numită astfel după o glumă pe seama unui sărman bețiv care își pierde cheile într-o noapte prin oraș.

Prietenii săi îl găsesc în patru labe, căutându-și cheile sub un felinar, chiar dacă știa că le pierduse în altă parte. „De ce îți cauți cheile sub felinar?” întreabă ei. El răspunde plin de încredere: „Pentru că e mai multă lumină aici. Văd mai bine”.

Pentru cercetătorul care caută un post permanent, bani din subvenții sau contracte profitabile de consultanță corporatistă, se aplică maxima „publică orice ar fi”. Dacă ai nevoie să incluzi 100 sau 1.000 de subiecți și îți poți permite să măsoari doar câteva lucruri simple, trebuie să faci în așa fel încât respectivele măsurători să pară incredibil de importante.

Din păcate, nu se poate să-ți petreci viața, din punct de vedere mental, în patru labe și nici să-ți tocești fundul pe o bicicletă de interior.

În loc să ne concentrăm pe eliminarea de calorii dependentă de exercițiile fizice, vom analiza două căi neexploatate: căldura și hormonii.

Așa că relaxează-te. O să poți mânca cât de mult vrei, și chiar mai mult. Noile țevi de eşapament vor rezolva problema.

MEDICAMENTUL E MEDICAMENT ȘI BASTA

Atunci când numești ceva „medicament”, „supliment alimentar”, „eliberat fără rețetă” sau „nutriceutic*****”, faci o distincție juridică, nu una biochimică.

***** Orice compus alimentar utilizat în scop medical. De exemplu: minerale, vitamine, aminoacizi și hormoni. (n.ed.)

Niciuna dintre aceste etichete nu înseamnă că respectivul lucru este sigur sau eficient. Etnobotanicele legale te pot omorî în aceeași măsură în care o fac narcoticele ilegale. Suplimentele, adesea molecule ne brevetabile și, prin urmare, neatractive pentru industria dezvoltării medicamentelor, pot scădea colesterolul de la 222 la 147 în patru săptămâni, așa cum mi s-a întâmplat mie, sau pot fi inactive și să nu facă absolut nimic.

Crezi că „în întregime natural” este mai sigur decât sinteticul? Mazărea despicată este în întregime naturală, dar așa este și arsenicul. Hormonul uman de creștere (HGH)***** poate fi extras din creierul cadavrelor în întregime naturale, dar, din păcate, adesea provoacă boala Creutzfeldt-Jakob, motiv pentru care HGH este produs acum folosind ADN recombinant.

***** De la *human growth hormone*; așa este cunoscut și în limba română, în limbajul de specialitate. (n.ed.)

În afară de produsele integrale (pe care le vom trata separat ca „mâncare”), orice îți intră în gură sau în sânge și are un anumit efect – fie că este cremă, injecție, pilulă sau praf – este *medicament*. Tratează-l ca atare. Nu te lăsa păcălit de etichete care nu au nicio importanță pentru noi.

9 KILOGRAME DE RECONSTRUCȚIE DREPT SCOP

Pentru cea mai mare parte a aceloră dintre voi care citiți această carte și aveți o greutate de peste 54 de kilograme, 9 kilograme de *reconstrucție* (pe care o voi defini mai jos) vă vor face să vă simțiți și să arătați ca un om nou, așa că sugerez asta ca scop. Dacă ai o greutate mai mică de 54 de kilograme, țintește către 4,5 kilograme; altfel, 9 kilograme este noul tău scop special.

Chiar dacă trebuie să slăbești 45+ kilograme, începe tot cu 9.

Pe o scară a atractivității de la 1 la 10, 9 kilograme par să fie pragul critic pentru a ajunge de la 6 la 9 sau 10, cel puțin conform testării percepției bărbaților asupra femeilor.

Termenul „reconstrucție” este important. Nu înseamnă o scădere în greutate cu 9 kilograme. Este o schimbare de 9 kilograme în privința aspectului. O reconstrucție de 9 kilograme ar putea însemna să pierzi 9 kilograme de grăsime sau să câștigi 9 kilograme de masă musculară, dar cel mai des presupune să pierzi 7 kilograme de grăsime și să câștigi 2 kilograme de masă musculară sau o combinație între cele

două.

Atingerea celei mai bune forme fizice include atât scădere, cât și adaos.

CURSorul CU 100 DE UNITĂȚI: DIETĂ, MEDICAMENTE ȘI EXERCITII FIZICE

Așadar cum ajungem la 9 kilograme?

Imaginează-ți o riglă cu 100 de linii, care să reprezinte 100 de unități totale, și două cursoare. Aceasta îți permite să împarți cele 100 de unități în trei zone care au un total de 100. Aceste trei zone reprezintă dieta, medicamentele și exercițiile fizice.

O împărțire egală ar arăta astfel:

___/___/___ (33% dietă, 33% medicamente, 33% exerciții fizice)

Este posibil să atingi ținta celor 9 kilograme în reconstrucție prin orice combinație a celor trei, dar anumite combinații sunt mai bune decât altele. Medicamentele în proporție de 100% te pot aduce acolo unde dorești, de exemplu, dar vor produce și cele mai multe efecte secundare pe termen lung. Exercițiile fizice în proporție de 100% te pot aduce acolo unde dorești, dar, dacă au loc leziuni sau intervin factori nefavorabili, te întorci rapid de unde ai plecat.

/___/ (100% medicamente) = efecte secundare

//___ (100% exerciții fizice) = ușor de deraiat

Iată proporția celor mai multe studii de caz din această carte privind reducerea grăsimii:

/___/___/___ (60% dietă, 10% medicamente, 30% exerciții fizice)

Dacă nu poți să urmezi o dietă prescrisă, cum se întâmplă uneori în cazul călătoriilor sau al regimului vegetarian, vei avea nevoie să miști cursoarele pentru a mări procentul atenției acordate exercițiilor fizice și medicamentelor. De exemplu:

/___/___ (10% dietă, 45% medicamente, 45% exerciții fizice)

Procentele nu trebuie să fie măsurate, dar acest concept este deosebit de important de ținut minte, fiindcă lumea intervine în

planurile tale. Învățarea principiilor de dietă și a exercițiilor fizice este prioritatea nr. 1, din moment ce acestea sunt elementele fundamentale. Dacă te bazezi prea mult pe medicamente, ficatul și rinichii vor avea de suferit.

Procentele vor depinde și de preferințele și „aderarea” ta personală, despre care vom vorbi în continuare.

TESTUL BENZII ADEZIVE: VA ȚINE?

Consumarea a cel puțin unei salate verzi pe zi are rezultate bune în privința reducerii grăsimii și a controlării nivelului de insulină.

Adică, dacă ești un pacient care necesită o intervenție urgentă, cum ar fi un diabetic de tip 2 cu obezitate morbidă. Opțiunile pentru astfel de persoane, așa cum sunt explicate de medicii lor, sunt (1) să-și schimbe dieta cu această rețetă sau (2) să moară. Nu este surprinzător că aderarea este adesea incredibilă. Pentru cineva căruia i-ar plăcea să piardă în greutate 9 kilograme, dar pe care îl interesează mai mult cum îi arată fundul într-o pereche de blugi, aderarea va fi îngrozitoare. Tăierea legumelor și curățarea Cuisinart-ului***** de trei ori pe zi vor avea un singur rezultat: abandonarea metodei. Asta înseamnă că nu va funcționa pentru unii oameni? Nu. Înseamnă doar că va da greș pentru *majoritatea* oamenilor. Vrem să evităm toate metodele cu rată mare de eșec, chiar dacă tu crezi că faci parte din minoritatea sânguincioasă. La început, toți cei care încep un program cred că fac parte din această minoritate.

***** Procesor de alimente de la marca americană de electrocasnice Cuisinart. (n.tr.)

Ia aderarea în serios: chiar te vei ține de această schimbare până îți atingi scopul?

Dacă nu, găsește altă metodă, chiar dacă este mai puțin eficientă. Metoda modestă pe care o urmezi este mai bună decât metoda perfectă la care renunți.

NU CONFUNDA RECREEREA FIZICĂ CU EXERCITIILE FIZICE

Recreerea fizică poate însemna multe lucruri: baseball, înot, yoga, alpinism, împingerea vacilor*****... lista este nesfârșită. Exercițiile fizice, în schimb, înseamnă adoptarea unei doze minime eficiente de mișcări precise care vor produce schimbarea pe care ți-ai propus-o. Atât. Este aproape imposibil să determini relații cauză-efect prin recreere. Sunt prea multe variabile. Exercițiile fizice eficace sunt simplu de realizat și pot fi urmărite.

***** *Tipping cows*, în original; se referă la strecurarea pe lângă o vacă neatență sau care doarme în picioare și împingerea ei la pământ pentru divertisment. Este considerată o legendă urbană. (n.tr.)

Recreerea fizică este o chestie grozavă. Și mie îmi place să alerg cu câinii în parcurile pentru câini. Ținând seama de acest context, însă,

exercițiile fizice reprezintă aplicarea unor stimuli măsurabili pentru a reduce grăsimea, a dezvolta musculatura sau a spori performanța.

Recreerea ține de distracție. Exercițiile fizice au în vedere producerea unor schimbări. Nu le confunda.

NU CONFUNDA CORELAȚIA CU CAUZA ȘI EFECTUL

Vrei să arăți ca un maratonist, suplu și grațios? Antrenează-te ca un maratonist.

Vrei să arăți ca un sprinter, puternic și musculos? Antrenează-te ca un sprinter.

Vrei să arăți ca un jucător de baschet, de 2 m? Antrenează-te ca un jucător de baschet.

Stai puțin. Ultima n-are cum să meargă. Nici primele două exemple nu funcționează. La mijloc este o logică eronată, însă atrăgătoare și tentantă prin simplitatea ei. Iată trei întrebări simple pe care le putem pune pentru a evita greșeli similare:

1. Este posibil ca săgeata cauzalității să fie inversată? Exemplu: oamenii care sunt în mod natural puternici și musculoși aleg adesea să fie sprinteri? Da.
2. Încurcăm absența cu prezența? Exemplu: dacă se dă ipoteza conform căreia o dietă fără carne prelungește media de viață cu 5-15%, este posibil ca prezența unei cantități mai mari de legume și nu absența cărnii să fie cea care prelungește viața? Cu certitudine așa este.
3. Este posibil să fi testat o grupă demografică specifică și ca alte variabile să fie responsabile pentru diferență? Exemplu: dacă se dă ipoteza conform căreia yoga îmbunătățește sănătatea cardiacă, iar grupul experimental include persoane din elita societății, este posibil ca acestea să fie capabile să se hrănească cu o mâncare mai bună decât cele care aparțin unui grup de control? Poți să pui pariu pe fundul tău așezat în poziția câinelui cu aplecare în față*****.

***** O postură de yoga în care picioarele și palmele se sprijină pe sol sau saltea, iar corpul formează un V, coloana și picioarele fiind perfect drepte. (n.tr.)

Ideea nu este să speculezi cu privire la sutele de explicații posibile.

Ideea este să fii sceptic, în special în privința titlurilor de senzație. Majoritatea „studiilor noi” din media sunt studii observaționale care, în cel mai bun caz, pot stabili corelația (A va avea loc dacă B va avea loc), dar nu cauzalitatea (A determină apariția lui B).

Dacă mă scobesc în nas când se întrerupe Super Bowl pentru o reclamă, înseamnă că eu am provocat întreruperea? Nu este un haiku. Este un rezumat: corelația nu demonstrează cauzalitatea. Fii sceptic când oamenii îți spun că A îl determină pe B.

Greșesc în mai bine de 50% dintre cazuri.

FOLOSEȘTE YO-YO*****: ADOPTĂ ROTAȚIA

***** O dietă de scădere rapidă în greutate. (n.tr.)

Dieta yo-yo are o reputație proastă.

În loc să te învinovățești, să mergi la psihiatru sau să mănânci toată prăjitura cu brânză pentru că ți-ai distrus dieta cu un biscuit, permite-mi să îți transmit un mesaj: e normal.

Să mănânci mai mult, apoi mai puțin, apoi mai mult și tot așa, într-o sinusoidă continuă, este un impuls pe care îl putem folosi în avantajul nostru pentru a ne atinge mai repede scopul. Încercarea de a-l împiedica – încercarea de a îndura o dietă săracă în calorii, de exemplu – se aplică atunci când dieta yo-yo devine patologică și incontrollabilă. Pe de altă parte, a-ți programa să mănânci mai mult în anumite momente rezolvă problemele în loc să le creeze.

Culturiștii de top din întreaga lume înțeleg asta și, chiar atunci când se află în faza de dietă de dinainte de concursuri, vor roti kaloriile pentru a preveni dereglarea hormonală*****. Media zilnică ar putea să fie de 4.000 de calorii pe zi, dar ar putea fi rotită după cum urmează: luni – 4.000, marți – 4.500, miercuri – 3.500 etc.

***** De exemplu, conversia corectă a hormonului tiroidian T4 în mai activul hormon termogenin T3. (n.aut.)

Ed Coan, descris ca un Michael Jordan al powerliftingului*****, a stabilit mai bine de 70 de recorduri mondiale în sportul său. Printre altele, a ridicat greutatea incredibilă de 408 kilograme la 100 de kilograme greutate corporală, depășindu-i chiar și pe cei din categoria supergreu. Antrenorul său de la acea vreme, Marty Gallagher, a afirmat în mod realist că „menținerea unei condiții fizice maxime de-a lungul întregului an este un bilet de trimitere la spitalul de nebuni”.

***** Un sport în care se încearcă ridicarea unei greutăți maxime în trei stiluri diferite, având la dispoziție trei încercări pentru fiecare în parte. (n.tr.)

Poți să-ți iei prăjitura ta cu brânză și să o și mănânci, atâta timp cât nimeriști sincronizarea. Partea bună este că aceste sușuri și coborâșuri planuite mai degrabă accelerează decât inversează progresul.

Uită de echilibru și adoptă rotația. Este un ingredient-cheie în remodelarea rapidă a corpului.

PREDISPOZIȚIE VS PREDESTINARE: NU DA VINA PE GENE!

Maratoniștii din Kenya sunt legendari.

Dintre ultimele 12 maratoane organizate la Boston, kenyenii nu au pierdut decât unul singur. La Olimpiada din 1988, au câștigat aurul în cursele de 800 de metri, 1.500 de metri și 5.000 de metri, precum și în cursa cu obstacole de 3.000 de metri. Luând în considerare populația lor de aproximativ 30 de milioane de locuitori, probabilitatea statistică de a se întâmpla așa ceva la o competiție internațională de nivelul Olimpiadei este de aproximativ 1 la 1,6 miliarde.

Dacă ți-ai petrecut cumva ceva timp în lumea științifică a sportului, atunci poți să-ți dai seama de felul în care le este alcătuită fibra musculară, care este o trăsătură moștenită: cu contracție lentă. Fibrele musculare cu contracție lentă sunt potrivite pentru activitatea de anduranță. Ai naibii norocoși!

Dar iată și problema: nu pare a fi în întregime adevărat. Spre surprinderea cercetătorilor care au făcut biopsii musculare pe alergători kenieni, au descoperit o proporție mare de fibre musculare cu contracție rapidă, adică acel tip de fibre pe care te-ai aștepta să le găsești la aruncătorii de disc și la sprinteri. De ce? Pentru că, așa cum se dovedește, ei se antrenează adesea pe distanțe scurte și la intensitate mare.

Dacă ești supraponderal și părinții tăi sunt supraponderali, ai avea tendința să dai vina pe genetică, dar asta e doar o posibilă explicație.

S-au transmis genele de obezitate sau ea se datorează consumului tău în exces? La urma urmei, oamenii ponderali tind să aibă animale de companie asemenea lor.

Chiar dacă ești *predispus* să fii supraponderal, nu ești *predestinat* să fii gras.

Eric Lander, liderul Proiectului Genomului Uman, a accentuat în repetate rânduri nebunia neajutorării deprinse prin determinism genetic:

Deoarece genele joacă un anumit rol, oamenii vor crede că ele determină totul. Auzim tot timpul oameni spunând: „E genetic. Nu pot face nimic în privința asta”. E o prostie. Să spui că un lucru are o componentă genetică nu îl face de neschimbat.

Nu accepta predispoziția. Nu trebuie să o faci și vom putea să te hrănim și să te antrenăm pentru un viitor în care să ai o condiție fizică diferită*****. Aproape toate experimentele mele personale implică îmbunătățirea unui lucru care ar trebui să fie rezolvat genetic.

***** Genele singure nu pot fi răspunzătoare pentru diversitatea caracteristicilor pe care le vedem în jurul nostru. ARN-ul mesager (mARN) este considerat acum responsabil pentru o bună parte din diversitate, dar iată veștile bune: exact cum poți porni și opri genele, poți influența dramatic mARN-ul cu ajutorul mediului – chiar să oprești complet anumite procese prin interferență. (n.aut.)

Este posibil să îți redirecționezi profilul genetic înăscut. De acum înainte, „proasta genetică” nu mai poate fi scuza ta obișnuită.

ELIMINĂ PROPOGANDA ȘI TERMENII NEBULOȘI

Cuvântul **aerobic** a apărut în momentul în care instructorii de sală s-au întâlnit și au spus: „Dacă îl vom taxa cu 10 dolari pe oră, nu îl putem numi sărit în sus și în jos”.

– Rita Rudner

O întrebare pe care trebuie să înveți să o adresezi când ai de-a face cu sfaturi sau prezentări comerciale este următoarea: „Dacă această [metodă/produs/dietă/etc.] nu funcționează așa cum se spune, la ce factori stimulenți s-ar mai putea gândi pentru a o vinde?”.

Sedințele de aerobic? Motivul pentru care ți se vând: aerobicul este mai eficace decât alternativa X. Motivul real pentru care se promovează: nu presupun investiție în echipament și sala poate maximiza numărul participanților pe metru pătrat, pe oră. Multe recomandări „noi și îmbunătățite” se bazează în primul rând pe calcularea profitului și apoi pe găsirea justificării metodei.

Limbajul specific marketingului și cuvintele ambigue nu se găsesc în 4 ore – *corpul* sau în eforturile tale. Ambele vor ieși la suprafață în conversațiile cu prietenii care, în încercarea lor de a ajuta, vor face mai mult rău decât bine. Dacă ești nepregătit, o astfel de conversație poate da peste cap singură un întreg program.

Există două categorii de cuvinte pe care nu ar trebui nici să le folosești și nici să le ascuți. Primul, **limbajul specific marketingului**, include toți termenii folosiți pentru a speria sau pentru a vinde ceea ce nu are o bază fiziologică:

tonifiere
celulită
întărire
modelare
aerobic

Cuvântul *celulită*, de exemplu, a apărut prima dată în numărul din 15 aprilie 1968 al revistei *Vogue*, iar această boală inventată și-a creat rapid o bază de adepți în toată lumea:

Vogue a început să se concentreze asupra corpului la fel de mult ca asupra hainelor, pe de o parte, pentru că nu putea dicta prea multe în ce privește stilurile anarhice... Printr-o mișcare uimitoare, o întreagă cultură a schimbării s-a dezvoltat prin numirea unei „probleme” care abia dacă existase înainte, centrând-o pe starea naturală a femeilor și ridicând-o la nivel de dilemă existențială feminină... numărul articolelor privind dieta a crescut cu 70 de procente din 1968 până în 1972.

Celulita este grăsime. Nimic special, nu e nici boală, nici problemă strict feminină și fără soluții. Poate fi înlăturată.

Mai puțin evidente, dar adesea mai dăunătoare decât limbajul specific marketingului, sunt **cuvintele care sună științific**, folosite atât de mult încât nu mai au un înțeles unanim:

sănătate

fitness

optim

Pentru a elimina cuvintele pe care nu ar trebui să le folosești în remodelarea corpului, întrebarea pe care trebuie să o adresezi este: **Pot să mășor?**

„Vreau doar să fiu sănătos” nu este practic. „Vreau să îmi cresc colesterolul HDL și să îmi îmbunătățesc timpul de alergare (sau plimbare) de 1,6 kilometri” este practic. „Sănătos” este subiectul capriciilor și al popularului. Inutil.

Cuvântul *optim* este și el vehiculat cu mult tam-tam. „Progesteronul tău ar putea să ajungă în limite normale, dar nu este optim.” Rareori adresată, în acest caz, întrebarea ar trebui să fie: optim pentru ce? Antrenament pentru triatlon? Prolungirea duratei de viață cu 40%? Mărirea densității osoase cu 20%? Să faci sex de trei ori pe zi?

„Optim” depinde în întregime de scopul tău, iar acest scop ar trebui să fie precis din punct de vedere numeric. „Optim” este utilizabil, dar numai atunci când este clar „pentru ce”.

Dacă nu este, tratează-l așa cum ar face-o Wikipedia: ca pe un cuvânt ambiguu.

DE CE O CALORIE NU ESTE O CALORIE

Caloriile sunt toate la fel, fie că provin din vită sau bourbon, din zahăr sau amidon sau din brânză și biscuiți. Prea multe calorii sunt doar prea multe calorii.

— Fred Stare, fondator și fost președinte al Departamentului de Nutriție de la Universitatea Harvard

Afirmația de mai sus este atât de ridicolă încât poate sfida convingerea, dar să aruncăm o privire asupra problemei dintr-o perspectivă mai rațională: scenariile ipotetice.

Scenariul nr. 1: Doi gemeni identici de sex masculin mănâncă exact aceleași feluri de mâncare timp de 30 de zile. Singura diferență: unul dintre subiecți tocmai a încheiat o cură puternică de antibiotice, așa că momentan îi lipsesc suficiente bacterii bune pentru o digestie completă.

Analizele compoziției corpului***** vor fi aceleași?

***** Compoziție corporală – suma dintre masa grasă (suma grăsimilor din corp, adică grăsimea de sub piele, cea de la nivelul abdomenului și, eventual, cea din jurul organelor) și cea slabă (restul componentelor corpului: mușchi, oase, apă, minerale, creier, organe interne etc.). (n.ed.)

Desigur că nu. **Regula nr. 1: Nu ceea ce pui în gură contează, ci ceea ce ajunge în sistemul tău circulator. Dacă trece mai departe, nu contează.**

Creatorul „caloriei” așa cum o știm, chimistul din secolul al XIX-lea Wilbur Olin Atwater, nu avea tehnologia pe care o avem astăzi. El ardea alimentele. Arderea nu se compară cu digestia umană; mâncarea unui buștean din șemineu nu va depozita același număr de calorii precum va produce arderea unui. Stomacul are probleme cu scoarța, așa cum are cu multe lucruri.

Scenariul nr. 2: Trei femei de aceeași rasă, vârstă și compoziție corporală consumă fiecare câte 2.000 de calorii zilnic timp de 30 de zile. Subiectul 1 nu mănâncă decât zahăr, subiectul 2 nu consumă decât piept slab de pui, iar subiectul 3 nu consumă decât maioneză (2.000 de calorii înseamnă doar 19,4 linguri, dacă vrei să încerci).

Rezultatele compoziției corpului vor fi aceleași?

Desigur că nu. **Regula nr. 2: Reacțiile hormonale la carbohidrați, proteine și grăsimi sunt diferite.**

Nu puține sunt studiile clinice care demonstrează că kaloriile ce provin din carnea de vită***** nu sunt egale cu kaloriile provenite din bourbon.

***** Proteina, de exemplu, provoacă un efect termic mai mare al alimentelor (ETM) decât carbohidrații sau grăsimile – în termeni simpli, în digestie, un procent mai mare de calorii din proteine se „pierde” drept căldură vs carbohidrați sau grăsimi. Aceasta i-a făcut pe unii oameni de știință să sugereze că 4 calorii pe gram din proteine ar trebui reduse cu 20%, adică până la 3,2 calorii pe gram. (n.aut.)

Un astfel de studiu, condus de Kekwick și Pawan, a comparat trei grupuri care au trebuit să țină diete de semiînfofetare egale în calorii (izocalorice) de 90% grăsimi, 90% proteine sau 90% carbohidrați. Cu toate că asigurarea conformității era o provocare, rezultatele au fost în mod clar diferite:

1.000 de cal. la 90% grăsimi = pierdere în greutate de 0,40 kilograme pe zi

1.000 de cal. la 90% proteine = pierdere în greutate de 0,27 kilograme pe zi

1.000 de cal. la 90% carbohidrați = *surplus* în greutate de 0,10 kilograme pe zi

Surse diferite de calorii = rezultate diferite

Elementele care afectează alocarea kaloriilor – și care pot fi modificate pentru reducerea grăsimii și sporirea masei musculare –

inclusiv digestia, proporția proteinelor în raport cu carbohidrații și grăsimile și sincronizarea.

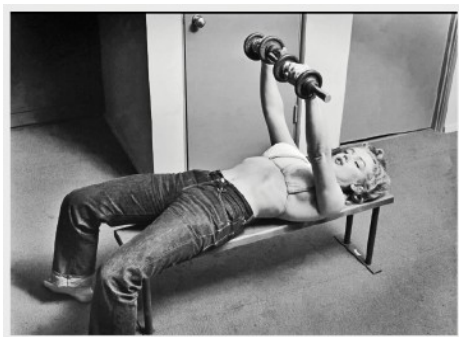
Le vom aborda pe toate trei.

MARKETING PENTRU ÎNCEPĂTORI: SEXISMUL VINDE

Mai bine de 50% dintre exemplele din această carte se referă la femei.

Cei care lucrează în marketing le-au determinat pe femei să creadă că au nevoie de programe și diete specifice, „pentru femei”. Acesta este un exemplu de capitalism în forma lui cea mai urâtă: crearea nevoilor false și a confuziei.

Marilyn Monroe lucrând la bine-cunoscutul său sex-appeal.



Asta înseamnă că voi recomanda ca o femeie să facă exact același lucru ca un neghiob de 113 kilograme care vrea brațe groase de 51 de centimetri? Desigur că nu. Cei doi au scopuri diferite. Dar în 99% din cazuri ambele sexe vor exact același lucru: mai puțină grăsime și un pic mai multă masă musculară acolo unde trebuie. Și ce crezi? În aceste 99 de cazuri din 100, bărbații și femeile ar trebui să facă *exact* același lucru.

În medie, femeile au mai puțin de o zecime (adesea mai puțin de a patruzecea parte) din testosteronul bărbaților. Această rețetă biochimică pur și simplu nu ajută la o creștere musculară rapidă, dacă nu cumva ești o excepție, așa că te-aș ruga ca, pe parcursul cărții, să renunți la orice teamă că vei „deveni masivă”.

Chiar dacă ai o reacție rapidă la antrenament, în momentul în care observi schimbările, poți omite anumite părți din el sau poți reduce frecvența. Nu îți face griji c-o să te trezești că arăți ca Hulk a doua zi dimineață, după un singur antrenament. Nu se va întâmpla acest lucru, oricât de mult și-ar dori bărbații să li se întâmple. Va fi destul timp să ajustezi și să armonizezi, să reduci sau să schimbi vitezele din mers.

O posibilă obiecție din partea oamenilor de știință: *Dar femeile nu au*

mai multe fibre musculare cu contracție lentă? Nu înseamnă că femeile ar trebui să se antreneze diferit? Eu propun să nu se antreneze diferit, și nu sunt primul. Pe baza datelor din această carte și din lucrările de referință, vei vedea că (1) alcătuirea fibrei musculare poate fi schimbată și că (2) ar trebui să mănânci și să te antrenezi pentru rezultatul dorit, nu pentru a-ți ajusta condiția fizică actuală.

Nu te lăsa pradă sexismului în ceea ce privește exercițiile fizice. Aproape întotdeauna este vorba de o înșelătorie sau o prezentare comercială.

Instrumente și trucuri

Seeking Wisdom: From Darwin to Munger (Căutarea înțelepciunii: de la Darwin la Munger) (www.fourhourbody.com/wisdom)

Aceasta este una dintre cele mai bune cărți despre modele mentale, modul în care le poți folosi și cum să nu te faci de râs. Acest manual de gândire critică mi-a fost prezentat de Derek Sivers, care și-a vândut compania CD Baby cu 22 de milioane de dolari.

Poor Charlie's Almanack: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger (Almanahul sărmanului Charlie: Înțelepciunea lui Charles T. Munger) (www.fourhourbody.com/almanac) Această carte conține majoritatea discursurilor și cursurilor lui Charlie Munger, vicepreședintele Berkshire Hathaway. A vândut aproape 50.000 de exemplare fără niciun fel de publicitate sau o anumită poziționare în librării.

Munger's Wordly Wisdom (Înțelepciunea lumească a lui Munger) (www.fourhourbody.com/munger) Acest discurs transcris, ținut de Charlie Munger la Școala de Afaceri USC*****, discută cele 80-90 de modele mentale importante care se regăsesc în 90% dintre deciziile pe care le ia.

***** University of South California. (n.tr.)

PUNCTUL DE PLECARE

Începutul și swaraj-ul*****

***** „Autoguvernare” — termen folosit de Mahatma Gandhi în discursurile sale. (n.tr.)

„La nivel individual, swaraj-ul este legat în mod vital de capacitatea de autoevaluare imparțială, de purificarea neîncetată a sinelui și de o încredere în sine tot mai mare... Este vorba de swaraj atunci când învățăm să ne conducem singuri.”

– Mahatma Gandhi, *Young India* (Tânăra Indie), 28 iunie 1928, p. 772

*Nu trebuie să-mi fie frică. Frica este cea care ucide
mintea. Frica este mica moarte care aduce
distrugerea totală. Îmi voi înfrunta frica. Îi voi
permite să treacă peste mine și prin mine. Și, după ce
va fi trecut, îmi voi folosi ochii minții pentru a privi
în urma ei. Pe unde a trecut frica, nu mai rămâne
nimic. Numai eu voi rămâne.*

– Bene Gesserit, „Litanie împotriva fricii” din *Dune*, de Frank Herbert

MOMENTUL HARAJUKU

Decizia de a deveni un om complet

Pentru majoritatea dintre noi, cărțile cu îndrumări de tip „cum să” de pe rafturi reprezintă o listă în creștere a sarcinilor de făcut, nu a sfaturilor pe care le-am urmat.

Câțiva dintre cei mai cunoscuți directori executivi din domeniul IT din San Francisco mi-au cerut aceeași favoare în diferite momente: o fișă cu indicații schematice pentru reducerea grăsimii abdominale. Fiecare dintre ei a precizat: „Tu spune-mi exact ce să fac și voi face”.

Le-am dat toate sfaturile tactice necesare pe o fișă de 7,5 x 12,5 cm, știind dinainte care va fi rezultatul. Rata de succes a fost impresionantă... 0%.

Oamenii sunt incapabili când vine vorba să urmeze sfaturi. Nici măcar cei mai eficienți oameni din lume nu reușesc. Din două motive:

1. Majoritatea nu au o motivație suficientă pentru a acționa. Durerea nu este suficient de dureroasă. Adică, e *bine* să o ai, dar nu e *absolut necesară*. Nu a existat niciun „Moment Harajuku”.
2. Nu există mementouri. Nici urmărire constantă = nici conștientizare = nici schimbare comportamentală. Chiar dacă nu ai cunoștințe despre reducerea grăsimii sau despre exercițiile fizice, acțiunea constantă învinge adesea sfaturile antrenorilor de talie mondială.

Dar ce este acest extrem de important „Moment Harajuku”?

Este o revelație care transformă ceva care ar fi bine să-l ai în ceva pe care trebuie să-l ai neapărat. Nu are sens să începi până nu se întâmplă așa ceva. Se aplică în cazul reducerii grăsimii la fel de bine ca în cazul dobândirii forței, în cazul anduranței la fel ca în cazul sexului. Indiferent cât de multe idei și rețete ți-aș oferi, vei avea nevoie de un Moment Harajuku pentru a stimula schimbarea în sine.

Chad Fowler știe.

Chad, director tehnic la InfoEther Inc., petrece mult timp rezolvându-le clienților problemele dificile legate de limbajul de programare Ruby. Este, de asemenea, coorganizator al conferințelor anuale RubyConf și RailsConf, unde l-am cunoscut prima dată. A doua noastră întâlnire a avut loc în Boulder, Colorado, unde și-a folosit

experiența în limbajul natural hindi ca să învețe un nepriceput (pe mine) bazele elementare ale Ruby.

Chad este un profesor incredibil, înzestrat cu capacitatea de a face analogii, dar, în timpul ședinței noastre, mi-a atras atenția un lucru pe care l-a menționat doar în trecere. Recent, pierduse în greutate mai bine de 30 de kilograme în mai puțin de 12 luni.

Nu cantitatea a fost cea pe care am găsit-o fascinantă, ci momentul. Fusesse obez mai bine de un deceniu, iar schimbarea părea să fi venit de nicăieri. După ce m-am întors la San Francisco, i-am trimis o întrebare prin e-mail:

Care au fost punctele culminante, momentele și intuițiile care te-au făcut să slăbești cele 30 de kg?

Voiam să știu care fusese momentul definitoriu, conversația sau ideea care l-au determinat să ia măsuri după 10 ani în care nu făcuse nimic în acest sens.

Răspunsul său este inclus în acest capitol.

Chiar dacă nu ai niciun interes în reducerea grăsimii, informațiile-cheie (realizarea parțială, datele și simplificarea exagerată, printre altele) te vor ajuta să ridici 250 de kilograme, să alergi 50 de kilometri, să iei în greutate 25 de kilograme sau să faci orice altceva scrie în această carte.

Dar să vorbim mai înainte despre o ciudățenie: numărarea kaloriilor. Tocmai am terminat să mă iau de numărarea kaloriilor și iată că includ abordarea lui Chad bazată pe calorii pentru a demonstra o idee.

Această carte nu exista când slăbise Chad și există lucruri mult mai bune de urmărit decât kaloriile. Dar... aș recomanda urmărirea kaloriilor ca o alternativă la a nu urmări nimic? Poți să pui pariu că da. Este mai bine să urmărești ceva decât să nu urmărești nimic.

Dacă ești foarte supraponderal, foarte slăbit, foarte inflexibil sau *foarte* orice lucru negativ, urmărirea chiar și a unei variabile mediocre te va ajuta să-ți sporești conștientizarea care duce la schimbările comportamentale corecte.

Aceasta subliniază o lecție încurajatoare: nu trebuie să faci totul bine. Trebuie doar să înțelegi limpede câteva concepte.

Rezultatele vor veni de la sine.

Aici intervine Chad Fowler.

Momentul Harajuku

„De ce au trecut 10 ani în care am fost din ce în ce mai puțin în formă (de la bun început fiind destul de nesănătos) pentru a rezolva problema acum?

Îmi amintesc și momentul exact în care am decis să fac ceva.

Mă aflu în Tokyo cu un grup de prieteni. Ne-am dus cu toții în Harajuku să vedem dacă nu putem întâlni și noi niște tineri în costume artizanale și să cumpărăm totodată îmbrăcăminte extravagantă, lucru pentru care este cunoscută zona. Câțiva dintre cei care erau cu noi se îmbrăcau în ton cu moda și se gândeau să cumpere câte ceva. După ce am intrat prin magazine de câteva ori și am ieșit fără să vrem cu adevărat să cumpărăm ceva, eu și unul dintre prietenii mei am renunțat și ne-am hotărât să așteptăm afară, în timp ce restul și-au continuat cumpărăturile.

Amândoi ne lamentam cu privire la cât de lipsiți de modernitate puteam să fim.

Apoi m-am trezit spunându-i următoarele: «În cazul meu nici nu contează ce port; oricum n-o să-mi stea bine».

Cred că a fost de acord. Nu îmi mai amintesc, dar nu asta e ideea. Ideea e că, după ce am spus aceste cuvinte, ele au continuat să plutească în aer, ca atunci când spui ceva îngrozitor de jenant într-o încăpere în care este gălăgie, dar se nimerește să o spui în singurele câteva clipe de liniște dintr-o noapte întreagă. Toți se uită la tine de parcă ai fi idiot. Dar de data aceasta, eu mă uitam la mine cu un ochi critic. M-am auzit spunând aceste cuvinte și le-am recunoscut nu pentru conținutul lor, ci pentru tonul de neajutorare. În majoritatea demersurilor mele sunt o persoană de succes. Hotărâsc ca lucrurile să fie într-un anumit fel și fac tot posibilul să se întâmple. Am reușit astfel și în carieră, și când am învățat muzică și limbi străine și, practic, în orice am încercat să fac.

De mult timp știu că, pentru a porni pe calea remarcării în orice, soluția este să acționezi pur și simplu cu intenția de a fi remarcabil.

Dacă vreau o carieră peste nivelul mediocrității, nu pot doar să mă las «purtat de val» și s-o obțin. Majoritatea oamenilor fac exact asta: își doresc un rezultat, dar pentru a ajunge la acel rezultat nu întreprind nimic intenționat. Dacă ar face *ceva*, majoritatea ar descoperi că primesc o versiune a rezultatului pe care îl caută. Acesta a fost secretul meu. Încetează cu dorințele și apucă-te să faci.

Și totuși, iată-mă, vorbind, fără îndoială, despre cea mai importantă parte din viața mea – sănătatea – de parcă era un lucru asupra căruia nu dețineam controlul. Mă lăsasem purtat de val ani de zile. Dorindu-mi un rezultat și așteptând să văd dacă va veni. Eram exact în postura aceea de moleșală și lipsă de putere pe care le detest la alți oameni.

Dar cumva, la fel ca tocarul școlii care era mereu ales ultimul la toate, am permis ideii «că nu sunt bun la sport» sau «că nu sunt în formă» să devină atributul meu inerent. Rezultatul este că am rămas cu percepția că sunt o persoană *incompletă*. Și, deși am compensat (poate) pentru acea incompletitudine prin a fi grozav în orice alt fel am putut, încă purtam în mine acea lipsă de putere care mă rodea

încet și subtil pe dinăuntru.

Așa că, deși este adevărat că nu aș fi arătat grozav în haine extravagante, catalizatorul aparent superficial care m-a determinat să fac în sfârșit ceva nu a fost deloc superficial. A scos de fapt la iveală un motiv adânc înrădăcinat care mă condusesese, cred, în mare parte practic toată viața.

Și acum recunosc că el este un tipar. În zona în care mă învăț (programatori de computer și specialiști în IT), această desăvârșire parțială nu este numai comună, ci este poate chiar norma. În ultimul timp, viața mea se concentrează asupra unei noi idei: dezrădăcinarea acestor motive eronate; găurile rămase în urma lor nu se reflectă în mine. Și acum le umplu una câte una.

Odată ce am început să pierd în greutate, întregul proces nu a fost doar ușor, ci și plăcut.

Am început ușor. Acordam atenție mâncării și făceam exerciții cardio relaxat de trei-patru ori pe săptămână. Atunci am început să mă gândesc cum să fac ca fiecare zi să fie mai bună decât precedenta. În prima zi a fost ușor. Orice exercițiu era mai bun decât ceea ce făcusem până atunci.

Dacă întrebi o persoană obeză oarecare: «Dacă te-ai putea antrena UN an de zile și ai fi considerată în formă, ai face-o?», presupun că aproape fiecare ți-ar spune cu emfază: «Ba bine că nu!». Problema este că majoritatea oamenilor normali nu văd o cale clară între a fi supraponderal și a te afla în limitele normale, dacă aceasta se întinde pe un an. Pentru aproape toată lumea, calea există și este evidentă dacă știi ce faci, dar este aproape imposibil să-ți imaginezi un asemenea rezultat la o distanță atât de mare în timp.

Realizarea numărului unu care m-a făcut să fiu capabil să continui și să iau deciziile corecte a fost **folosirea datelor**.

Am învățat despre rata metabolismului bazal (RMB), numită, de asemenea, rata metabolică de repaus, și am fost uimit de cât de multe calorii ar trebui să mănânc pentru a rămâne la aceeași greutate. Era un număr uriaș. Pe măsură ce am început să urmăresc conținutul de calorii al mâncării, care nu era în mod evident proastă, am început să simt că ar trebui să înfulec toată ziua dacă voiam să rămân supraponderal. RMB mi-a arătat că (1) nu avea să fie greu să reduc kaloriile și (2) trebuie să fi făcut greșeli MARI înainte, pentru a ajunge să consum acele calorii – nu unele mici. Astea sunt veștile bune. Greșelile mari înseamnă multe opțiuni aflate la îndemână*****.

***** Tim: Aceste opțiuni aflate la îndemână sunt, de asemenea, descoperite în mod obișnuit de cei care vor să ia în greutate atunci când înregistrează un consum de proteine pentru prima oară. Mulți consumă doar 40-50 de grame de proteine pe zi. (n.aut.)

Apoi am învățat că 4.000 de calorii înseamnă aproximativ o jumătate de kilogram de grăsime. Știu că este o simplificare exagerată,

dar e în regulă. **Simplificarea exagerată este unul dintre următoarele lucruri pe care le voi menționa ca instrumente.** Dar dacă 4.000 de calorii înseamnă aproximativ o jumătate de kilogram de grăsime, iar propria rată a metabolismului bazal face să fie destul de ușor să scap de un număr uriaș de calorii pe zi, deodată devine foarte limpede cum să scap de greutate fără să fac deloc exerciții fizice. Trebuie să faci câteva calcule referitoare la cât de multe calorii arzi făcând, să zicem, 30 de minute de exerciții fizice și poți inventa destul de rapid o formulă care arată cam așa:

$$\text{RMB} = 2.900$$

$$\text{Consumul real} = 1.800$$

$$\text{Deficitul din dietă} = \text{RMB} - \text{consumul real} = 1.100$$

$$\text{Arse în 30 de minute de cardio} = 500$$

$$\text{Deficitul total} = \text{deficitul din dietă} + \text{arse în 30 de minute de cardio} = 1.600$$

Așadar, 1.600 de calorii pierdute într-o zi sau aproape 225 de grame de greutate suplimentară pe care aş putea să o pierd într-o singură zi. Așa că, pentru a avea un număr mare și rotund, pot pierde 2,5 kilograme într-o săptămână și jumătate fără ca măcar să mă străduiesc prea mult. Când ai 23 de kilograme în plus, ideea că poți ajunge atât de repede la 10% din scopul tău este ceva **real**.

Un lucru important la care am făcut aluzie mai devreme este că toate aceste cifre sunt oarecum tâmpenii. Asta e ok, iar faptul că am realizat că era ok a fost una dintre cele mai mari schimbări pe care a trebuit să le fac. Când ai 23-32 de kilograme în plus (sau aş spune că de fiecare dată când trebuie să faci o schimbare MARE), grijile cu privire la calcularea ușor inexactă a kaloriilor consumate sau arse te vor distruge. Adevărul este că nu există instrumente disponibile care să ne spună exact cât de multă energie ardem sau consumăm. Dar dacă ai numai *puțină* dreptate și, mai important, dacă cifrele sunt corecte *în ce privește direcția*, datorită lor poți face o mare diferență.

Iată un alt număr pseudoștiințific ajutător: aparent, 4,5 kilograme pierdute înseamnă cam o măsură la îmbrăcăminte [XL → L → M]. Aceasta a fost o motivație **URIAȘĂ**. Mi-a plăcut să donez haine tot anul și să fac cumpărături fără să mă simt vinovat.

Ca tocilar, mă simt descurajat prea ușor de proiectele de colectare a datelor la care este dificil sau imposibil să aduni unele precise. Să mă antrenez să uit a fost foarte important.

Înțelegerea elementară a felului în care funcționează metabolismul s-a adăugat acestor cunoștințe. Iată lucrurile principale pe care le-am schimbat: micul dejun în decurs de 30 de minute de la trezire și cinci-

șase mese pe zi de aproximativ 200 de calorii fiecare. Cum am măsurat kaloriile? Nu am făcut-o. Am stabilit un plan de mese riguros pentru o SINGURĂ săptămână, am cumpărat toate ingredientele și m-am ținut de el cu conștiinciozitate. Din acel moment, nu a mai fost nevoie să mă străduiesc prea tare. Am devenit conștient după numai o săptămână de numărul kaloriilor pe care îl conține o porție de mâncare și pur și simplu am presupus. Din nou, dacă încerci efectiv să *calculezi* kaloriile, va fi îngrozitor și te vei descuraja. Stabilirea unui tipar strict pentru o săptămână și folosirea lui ca ghid de bază sunt durabile și distractive.

Câteva sfaturi suplimentare care nu au legătură cu subiectul:

Am aranjat un spațiu unde puteam pedala pe o bicicletă de interior în timp ce lucram. Munceam cu adevărat, scriam cartea *The Passionate Programmer* (Programatorul pasionat), jucam jocuri video, vorbeam cu prietenii și mă uitam la seriale ridicole de televiziune cu care, în mod normal, mi-ar fi rușine să îmi pierd timpul, toate acestea în timp ce stăteam în spațiul meu de făcut aerobic. Știu mulți oameni creativi care urăsc exercițiile fizice pentru că sunt plictisitoare. Făceam și eu parte din acea tabără (nu mai fac... se schimbă lucrurile odată ce te prind). Bicicleta-birou m-a salvat. Împreună cu un sistem de măsurare.

Mi-am luat un aparat pentru monitorizarea ritmului cardiac (MRC) și am început să îl folosesc pentru ORICE. Îl foloseam în timp ce pedalam pentru a mă asigura că și atunci când mă distrăm jucând un joc îmi făceam un bine. Dacă știi care sunt zonele ritmului cardiac (ușor de găsit pe Internet), ambiguitatea pe care o simt experții în non-fitness cu privire la exercițiile fizice este înlăturată. Treizeci de minute petrecute în spațiul tău de aerobic constituie un antrenament bun și ard grăsimea. Calculează cât de multe calorii arzi (un MRC bun o va face în locul tău), iar experiența este distractivă și motivantă. Am început să port la mine MRC-ul și atunci când făceam treburi casnice. Poți să faci curat în casă rapid, arzând astfel o cantitate considerabilă de grăsimi. Asta nu este vreo aberație à la Montel Williams. E ceva real. Datorită utilizării constante a unui MRC, am putut combina distracția cu exercițiile fizice sau treburile casnice cu exercițiile fizice, făcând ca totul să pară o recompensă și să devină un mod mai puțin probabil de a mă lenevi și a decide să nu le mai fac.

Creșterea masei musculare este, după cum știi, una dintre cele mai bune metode de a arde grăsimile. Dar tocilarii nu știu cum să-și crească masa musculară. Și, după cum am menționat, tocilarilor nu le place să facă lucruri despre care nu știu dacă vor funcționa. Nouă ne plac datele. Prețuim experiența. Așa că am angajat un antrenor care să mă învețe ce să fac. Din moment ce învățasem exercițiile «corecte», cred că aș fi putut renunța la antrenor după câteva ședințe, dar am rămas cu el pe tot parcursul anului trecut.

În cele din urmă, după cum spunea un prieten despre dificultatea mea de a scrie cu privire la revelațiile pe care le-am avut referitor la pierderea în greutate, o revelație-cheie este lipsa mea de revelații specifice.

Într-o anumită măsură, răspunsul este pur și simplu «ține dietă și fă exerciții fizice». Nu au existat trucuri. **Am folosit datele la care avem cu toții acces** și am avut încredere că biologia va face ce știe ea mai bine. Am încercat vreo 20 de zile și am slăbit semnificativ. Chiar am început să mă trezesc cu gândul că trebuie să fac exerciții fizice pentru că mă simțeam bine.

A fost ușor.”

A fost ușor pentru Chad pentru că a avut Momentul său Harajuku. A funcționat pentru că a folosit cifre.

În capitolul următor, îți vei obține și tu cifrele tale.

Atunci începe distracția.



Chad Fowler, înainte și după Momentul său Harajuku. (Fotografii: James Duncan Davidson)

Instrumente și trucuri

„**Practical Pessimism: Stoicism as Productivity System**” („Pesimism practic: stoicismul ca sistem de productivitate), **Google Ignite (www.fourhourbody.com/stoicism)**. Aceasta este o prezentare de cinci minute pe care am susținut-o în 2009 despre Momentul meu Harajuku. Videoclipul îți va arăta cum să îți vindecă temerile în timp ce le folosești în avantajul tău pentru a realiza ceea ce vrei.

Clive Thompson, „Are Your Friends Making You Fat?” („Prietenii te fac să te îngrași?”), *New York Times*, 10 septembrie 2009 (www.fourhourbody.com/friends). Atingerea scopurilor fizice este parțial un produs al simplei apropieri de oamenii care afișează lucrurile la care aspiri. Acest articol explică importanța și implicațiile alegerii grupului tău de prieteni.



Crezi că grăsimea se găsește doar sub piele? Mai gândește-te puțin. RMN-ul de mai sus al unei femei de 113 kilograme, comparat cu cel al unei femei de 54 de kilograme, arată depozite mari de grăsime în jurul organelor interne. Mâncarea nedigerată este un bonus dezgustător pentru cititor.

*Primul principiu este că nu trebuie să te păcălești, și
vei fi persoana cel mai ușor de păcălit.*

– Richard P. Feynman, fizician laureat al Premiului Nobel

γνῶθι σεαυτόν

[„Cunoaște-te pe tine însuși”]

– inscripție de pe Templul lui Apollo din Delphi

GRĂSIMEA CORPORALĂ EVAZIVĂ

Unde te situezi de fapt?

E-mail de actualizare de la subiectul X, bărbat:

27/12/08

Greutatea inițială – 111 kg

30/01/09

Sfârșitul lunii nr. 1 – 103 kg

1/03/09

Sfârșitul lunii nr. 2 – 101 kg

[Prea puține proteine dimineața în ultimele 4 săptămâni; am adăugat 30 de grame în decurs de 30 de minute de la trezire pentru a reîncepe să reduc grăsimea]

2/04/09

Sfârșitul lunii nr. 3 – 92 kg

[pierdere în greutate în 90 de zile = 19 kg]

1/05/09

Sfârșitul lunii nr. 4 – 91 kg

1/06/09

Sfârșitul lunii nr. 5 – 88 kg

1/7/09

Sfârșitul lunii nr. 6 – 85 kg

31/7/09

Sfârșitul lunii nr. 7 – – – – 84 kg.

Este oarecum demoralizator să fi pierdut doar 4 kilograme în ultimele două luni.

În ceea ce privește exercițiile mele de ridicare a greutăților, există 5 ridicări de bază*****. Cele două greutăți pe care ți le dau reprezintă greutatea pe care o aveam în momentul în care am început și greutatea mea actuală.

***** Acest subiect avusese mai bine de 10 fracturi la genunchi și nu putea face exerciții fizice pentru partea inferioară a corpului. (n.aut.)

1. 1. Presa de umeri – 10 rep/repetări***** lente

***** Pentru cei nefamiliarizați cu limbajul ridicărilor de greutate, „rep” sunt repetările unei mișcări. Dacă faci 20 de flotări, ai făcut 20 de repetări ale flotării. (n.aut.)

Greutatea cu care am început 7 kg. Greutatea actuală 34 kg.

1. 2. Pulldown – 8 rep lente

Greutatea cu care am început 23 kg. Greutatea actuală 61 kg.

1. 3. Banca de forță – 8 rep lente

Greutatea cu care am început 14 kg. Greutatea actuală 41 kg.

1. 4. Ramat***** – 8 rep lente

***** Ramatul din aplecat, alături de îndreptări și tracțiuni, este exercițiul de bază din antrenamentul spatelui. (n.ed.)

Greutatea cu care am început 23 kg. Greutatea actuală 54 kg.

1. 5. Flexiuni – 12 rep lente

Greutatea cu care am început 7 kg. Greutatea actuală 23 kg.

Subiectul X, în vârstă de 65 de ani, era deprimat din cauza ritmului lent de pierdere în greutate. Întrebarea reală era: ar fi trebuit să fie astfel?

Cântarul înșelător

Uitându-mă la înregistrările de la antrenament, am constatat că a dat dovadă de o rezistență crescută în cele trei luni în care a avut cea mai mică pierdere în *greutate*.

Nu credeam că era o coincidență. Aproape că își triplase rezistența la toate mișcărilor și ar fi precaut să estimezi dobândirea a doar 4,5 kilograme de masă musculară slabă în acele 3 luni. Asta ar face ca reducerea efectivă de grăsime să fie mai aproape de 8 kilograme, nu de cele 4 de pe cântar.

Masa musculară dobândită a scăzut după acest e-mail de actualizare, iar cantitatea de grăsime redusă a început să se vadă iar la cântar. A scăzut de la 84 la 78. Pierdere totală în *greutate*: 33 de kilograme.

Dar cantitatea totală de *grăsime* redusă? Este imposibil de precizat. În graba de a începe, nu am insistat să își măsoare procentajul de grăsime corporală.

Nu că mi-ar fi păsat prea mult. Pentru prima dată în viața mea, mi-am văzut tatăl cântărind mai puțin decât mine. În timpul controlului anual, patru luni mai târziu, medicul lui a remarcat: „Cred că îți dai seama că ești mai tânăr acum decât erai în urmă cu un an. Ai putea chiar să trăiești veșnic”. Era un contrast puternic față de cele 111 kilograme la 1,60 m pe care le avea în urmă cu numai un an. În decurs de 12 luni, tatăl meu ajunsese de la risc de atac de cord spontan să arate și să se simtă mai tânăr cu 10 ani.

Cu toate acestea, ajunsese să se deprime din cauza rezultatelor exact când ar fi trebuit să bată cuba. Este nevoie de un singur astfel de incident pentru a distruge un program complet și câteva luni de progres.

Cum poți să previi aceste momente inutile de îndoială?

Este nevoie doar de câteva cifre pentru a te menține la cârma vasului – să știi, fără ezitare, când ceva funcționează și când nu.

Până când nu termini acest capitol, nu trece de start.

Dacă vrei să treci direct la acțiune, sari la „Cum să îți pornești GPS-ul fizic” de la pagina 68. De fapt, sugerez asta ca primă lectură.

Cum să alegi instrumentele potrivite

Obişnuiam să fac o mişcare caracteristică atunci când conduceam.

Cu 1 kilometru sau cam așa ceva înainte să ajung la destinația pentru care luptasem din greu, deseori la doar 60 de metri, ajungeam la concluzia fermă că mersesem prea departe. Atunci întorceam și conduceam în direcție opusă, numai ca să repet manevra asemenea unui câine legat cu o frânghie pentru rufe. În cel mai bun caz, acest du-te-vino în fugă îmi dubla timpul călătoriei. În cel mai rău caz, deveneam atât de frustrat încât abandonam călătoria cu totul.

Exact asta fac majoritatea oamenilor când vine vorba de reducerea grăsimii și de exercițiile fizice.

Folosind un instrument insensibil precum un cântar (echivalentul odometrului în cazul meu), oamenii concluzionează adesea că nu progresează când, de fapt, fac un progres enorm. Aceasta duce la o avalanșă de schimbări a dietelor capricioase și a disperatelor eforturi demoralizante care fac mai mult rău decât bine. Pentru a-ți atinge scopul celor 9 kilograme de reconstrucție, va trebui să urmărești cifrele corecte.

Cântarul este un instrument, și ar trebui să îl folosești, dar nu el este cel care deține puterea. Poate induce în eroare. Uită-te la feedbackul de la Angel, care la vremea respectivă ținea de două săptămâni o dietă săracă în carbohidrați (vezi capitolele „Dieta săracă în carbohidrați I și II”):

După ziua mea de sâmbătă în care am trișat, am câștigat jumătate de kilogram, ceea ce e normal pentru mine... săptămâna a doua, am dat jos acea jumătate de kilogram. Nu am pierdut greutate [în plus] în săptămâna a doua, dar nu sunt descurajată. Am reușit să pierd în centimetri. Am pierdut 1 centimetru de pe șolduri, ceea ce e absolut grozav. Am pierdut un total de 3 centimetri de pe coapse. Nici asta nu-i prea rău. Așa că am atins un total de 4 centimetri într-o săptămână. O să mă mulțumesc cu centimetrii. Totalul de centimetri pierduți din ziua întâi: 11... Uraaa! Și fără

exerciții fizice.

Problemele mele cu condusul au luat sfârșit când am cumpărat un dispozitiv GPS.

GPS-ul mi-a rezolvat problema pentru că putea răspunde la banala întrebare: eram *mai aproape* de destinație?

În remodelarea corpului, „destinația” înseamnă un raport mai bun al *compoziției* corporale, nu al greutateii.

Cât reprezintă masa ta musculară utilă și ce cantitate de grăsime inutilă ai? Companionii noștri constanți vor fi circumferința și măsurătorile pentru grăsimea corporală. Până la sfârșitul acestui capitol, vei avea un punct de plecare pentru propriul GPS fizic. Acesta te va ghida către scopul reconstrucției celor 9 kilograme.

Circumferința este destul de ușor de aflat: folosește un centimetru. Vom discuta detaliile la sfârșitul acestui capitol.

Dar cum măsurăm, practic, procentajul grăsimii corporale?

Se pare că există multe opțiuni, iar cele mai comune sunt cele mai proaste.

Abordări diverse

Într-un interval de 24 de ore^{*****}, am făcut mai bine de douăsprezece măsurători ale grăsimii corporale, folosind atât echipamentele cel mai ușor de găsit, cât și cele mai sofisticate echipamente disponibile.

^{*****} Din 3 octombrie 2009 la amiază până pe 4 octombrie 2009 la amiază. (n.aut.)

Iată câteva rezultate, de la cel mai scăzut la cel mai ridicat:

7% – 3 puncte măsurat cu șublerul SlimGuide

7,1-9,4% – cu șublerul Accu-measure

9,5% – cu aparatul cu ultrasunete BodyMetrix

11,3% – cu DEXA^{*****}

^{*****} Abreviere de la *Dual Energy X-Ray Absorptiometry* (absorbtiometrie duală cu raze X) – metodă de măsurare a densității osoase care se bazează pe proporția fasciculelor de fotoni care trec prin os. (n.ed.)

13.3% – cu BodPod

14,7% – 15,4% – cu aparat portabil Omron de analiză prin bio-impedanță (a doua valoare după ce am băut doi litri de apă în cinci minute)

15,46% – 16,51% – 4 poziții cu șublerul SlimGuide

Intervalul este între 7% și 16,51%. Și atunci, care dintre aceste aparate este exact?

Adevărul este că niciunul nu e precis. Mai mult, nici nu contează. Trebuie doar să ne asigurăm că metoda pe care o alegem este constantă.

Tabelul de mai jos arată diversele tehnici pe care le-am luat în considerare, ordonate de la cea mai susceptibilă la eroare până la cea mai puțin susceptibilă*****.

***** Aceste marje de eroare presupun profesioniști instruiți și condiții optime pentru măsurători (de exemplu, hidratare bună pentru impedanța corporală). Ordinea a fost determinată folosind mediana erorilor lor de procentaj, cea mai mică, respectiv cea mai mare. (n.aut.)

COMPARAREA METODELOR PENTRU ESTIMAREA PROCENTULUI DE GRĂSIME CORPORALĂ

	Conținutul de grăsime al corpului
	Scăzut, 5-15%
Sensibil la hidratarea subiectului	Impedanță electrică
Dependent de formulă	~2,0-5,5%
Singura metodă cu cost scăzut care poate măsura grăsimea musculară	~2,0-5,5%
	~2,0-5,5%
Este necesară măsurarea atentă a suprafeței de măsurare	Măsurarea fizică a grosimii
Poate măsura masa slabă și osoasă	~1,2-3,5%
Radiație semnificativă	Tomografie computerizată cu raze X
	~1,0-2,5%

Oferit de dr. Luiz Da Silva, Consiliul consultativ științific, Universitatea Davis din California, Fundația Națională de Științe pentru Știință și Tehnologie Biofonică

După zeci de probe cu mai mulți subiecți și luând în considerare atât constanța, cât și comoditatea (incluzând costul), au existat trei câștigători evidenți*****.

***** Într-o lume ideală, ar fi utilizate tomografia computerizată cu raze X și RMN-ul, dar le-am omis din cauza radiației, respectiv a costului. (n.aut.)

1. DEXA

2. BodPod

3. Aparatul cu ultrasunete (BodyMetrix)

Top 3

DEXA



Radiografia mea DEXA

Absorbtimetria duală cu raze X (DEXA), care costă 50-100 de dolari ședința, s-a dovedit a fi preferata meu, întrucât măsurarea este repetabilă și oferă informații valoroase, pe lângă procentajul grăsimii corporale. GE Lunar Prodigy, aparatul pe care l-am folosit, este proiectat pentru testarea densității osoase și împarte corpul pe zone.

Dacă nu ești preocupat de osteoporoză, de ce este interesant?

Pentru că scoate în evidență dezechilibrele musculare dintre partea stângă și cea dreaptă. În cazul meu:

Brațul stâng – 4,6 kg

Brațul drept – 4,7 kg (sunt dreptaci, deci nicio surpriză)

Piciorul stâng – 12,4 kg

Piciorul drept – 12,8 kg

Partea stângă a trunchiului – 18,9 kg

Partea dreaptă a trunchiului – 17,9 kg

După cum vom vedea la „Pre-abilitare”, să devii rezistent la leziuni necesită, mai presus de orice, corectarea dezechilibrelor stânga-dreapta. În 5-10 minute, DEXA redă o imagine limpede ca un cristal a dezechilibrelor de masă care le scapă chiar și fizioterapeuților excepționali, după ore în șir de observație.

BODPOD

Costând doar 25-50 de dolari, BodPod-ul folosește deplasarea aerului și este comparabil cu „standardul de aur” clinic al măsurării greutateii

prin presiune hidrostatică. Subiectul (tu) stă în interiorul unei capsule sigilate, în vreme ce presiunea alternantă a aerului îi determină compoziția corpului. Infinit mai rapid și mai confortabil decât măsurarea subacvatică a greutății, BodPod este dispozitivul oficial de măsurare a grăsimii corporale al NFL Combine*****, unde cei mai buni 330 de jucători de fotbal din universități sunt analizați de antrenori NFL și de căutători de talente pentru a le stabili valoarea.

***** NFL Combine – Acest eveniment e un fel de „interviu de angajare” intens, desfășurat pe perioada a patru zile, pentru mai mult de 300 de jucători de fotbal din colegii. Are loc în fiecare an în luna februarie, în Indianapolis, Indiana. Directori de top, antrenori, departamentele de personal sportiv și personalul medical din toate cele 32 de echipe NFL sunt prezenți pentru a evalua fotbalistii de top din colegiile țării, viitorul ligii naționale de fotbal american. Mulți sportivi văd asta ca pe o „audiție” decisivă pentru a ajunge să joace în NFL. (n.ed.)

Spre deosebire de șublere și alte câteva metode, BodPod se poate ajusta pe măsura subiecților obezi de peste 227 de kilograme.

BODYMETRIX

BodyMetrix este un dispozitiv portabil cu ultrasunete care îți spune grosimea exactă a grăsimii (în milimetri) oriunde l-ai plasa. S-a dovedit a fi instrumentul pe care l-am folosit cel mai des și pe care încă îl folosesc cel mai des.

Ecograful este folosit de mai bine de un deceniu pentru a determina grăsimea și caracteristicile musculare ale vitelor. Vrei să vezi cum avansează marmorarea aceea intramusculară la vaca ta Kobe? Scoate camera pentru sarcină!

Este uimitor că a durat atât de mult să ajungă în atletism. Bagheta BodyMetrix, un produs al generației următoare, suficient de mică încât să încapă în buzunarul de la jachetă, se conectează la orice PC cu un cablu USB și este folosită acum de echipe renumite la nivel mondial, precum echipa de baseball New York Yankees și echipa de fotbal AC Milan. Este imaginea simplității: am putut să fac citiri frecvente în mai puțin de două minute și atât datele, cât și imaginile erau încărcate în mod automat pe Mac-ul***** meu. (Software-ul PC merge de fapt mai repede pe un Mac ce folosește Parallels®, un program care îți permite să utilizezi software de PC pe Mac-uri).

***** Macintosh este o serie de computere personale proiectate, dezvoltate și vândute de Apple Inc. (n.tr.)

În loc să încerc să găsesc o sală de sport care să-mi ofere asta în schimbul achitării unor tarife pentru fiecare ședință, m-am hotărât să achiziționez un ansamblu format din mai multe aparate. Pentru 2.000 de dolari cât a fost un ansamblu profesionist, a meritat comoditatea. Există o versiune personală în curs de apariție care va costa mai puțin de 500 de dolari.

Nu poți găsi lucrurile sofisticate?

Dacă alegi să folosești șublerele sau bioimpedanța (orice instrument pe care îl ții sau pe care stai) din comoditate sau dacă le folosești pentru o măsurare mai frecventă alături de un instrument din Top Trei, iată câteva lucruri importante pe care să le ai în vedere:

1. NU COMPARA NICIODATĂ REZULTATELE DE DINAINTE ȘI DE DUPĂ OBTINUTE CU INSTRUMENTE DIFERITE*****

***** Și nu compara nici algoritmii diferiți de pe același echipament. Acest lucru conduce cel mai frecvent la confuzii când primești citirile șublurilor de la antrenori diferiți. Folosește aceeași persoană și același algoritm (spre exemplu, Jackson Pollock de 3 puncte). (n.aut.)

Rezultatele date de instrumente diferite nu pot fi comparate. În maratonul măsurătorilor mele de 24 de ore, am testat 13,3% cu BodPod și 11,3% cu DEXA. Hai să spunem că aș fi testat folosind doar DEXA la 11,3% și apoi aș fi testat prin BodPod pentru o mai bună urmărire, care a condus la 12,3%. Aș concluziona greșit că am câștigat 1% grăsime corporală, când, de fapt, aș fi observat o pierdere mai precisă de 1%, dacă aș fi folosit BodPod pentru ambele.

2. DACĂ ALEGI IMPEDANȚA BIOELECTRICĂ (IBE)*****, AI NEVOIE DE HIDRATARE CONSTANTĂ

***** Denumită și bioimpedanță sau BI. (n.aut.)

Folosind dispozitive de bioimpedanță, am putut să îmi fac procentajul de grăsime corporală să scadă cu aproape un procent în 5 minute, bând doi litri de apă între măsurători. Iată o abordare simplă care repara, în mare, problemele de hidratare:

Imediat după trezire, bea 1,5 litri de apă rece***** – asigură-te că temperatura apei este aceeași zi de zi – și așteaptă 30 de minute. Urinează și apoi testează-ți grăsimea corporală folosind bioimpedanța. Nu mânca și nu bea nimic altceva înainte de testare. Eu folosesc două sticle goale de bourbon Bulleit (750 de mililitri x 2 = 1,5 litri), pentru că îmi plac sticlele de modă veche, dar sticlele Nalgene au în general un litru fiecare și sunt gradate pe margine. Vinul și majoritatea spirtoaselor au, de asemenea, o dimensiune standard a sticlei de 750 de mililitri.

***** Temperatura rece a apei va ajuta și la reducerea grăsimii. (n.aut.)

3. DACĂ ALEGI ȘUBLERE, AI NEVOIE DE UN ALGORITM CONSTANT

Chiar și cu aceleași șubluri, folosirea calculelor diferite = rezultate diferite. Îți sugerez să ceri antrenorului sau personalului de la sală să folosească un algoritm Jackson-Pollock de 3 puncte sau 7 puncte, despre care am descoperit că oferă cele mai constante rezultate

comparativ cu cele din Top Trei*****. Ar trebui să fie la fel de simplu ca selectarea dintr-un meniu vertical al soft-ului lor.

***** Există formule specifice pentru anumite populații care dau cifre mai bune, dar nu sunt folosite în mod obișnuit din moment ce majoritatea cluburilor de fitness și a antrenorilor personali se ocupă de populație în general. (n.aut.)

Cum să îți pornești GPS-ul fizic – pașii

Începerea unui program de reconstrucție a corpului fără măsurători este precum planificarea unei excursii fără o adresă de pornire. *Garantez* că vei regreta mai târziu. Nu merge pe ghicite.

Tatăl meu, care a pierdut mai mult de 32 de kilograme și și-a crescut rezistența de mai bine de trei ori, și acum e nemulțumit pentru că nu are date numerice pentru grăsimea sa corporală.

Dă un ban sau doi și obține aceste date. Dacă trebuie, sari peste câteva cafele și o cină în oraș.

Următorii pași:

1. Măsoară-ți circumferința de „dinainte”. Pune mâna pe o panglică de măsurat și ia dimensiunile în patru locuri: ambele brațe (la mijlocul bicepsului), talia (pe orizontală, în dreptul ombilicului), șoldurile (în zona cea mai lată de sub talie) și ambele picioare (la mijlocul coapsei). Adună toate aceste numere pentru a obține **centimetrii totali (CT)**. Schimbările produse în acest total vor fi suficient de semnificative pentru a fi urmărite.
2. Estimează-ți procentul de grăsime corporală (GC%) pe baza casetei „Măsoară din priviri” de la pagina 70.
3. Alege cel mai bun instrument și programează o ședință.

Dacă ai peste 30% grăsime corporală, evită șublerele și folosește DEXA, BodPod sau ecograful, în această ordine. Dacă nu le poți găsi pe acestea, optează pentru bioimpedanță și urmează regulile de hidratare menționate mai devreme.

Dacă ai sub 25%, îndreaptă-te tot către DEXA, BodPod sau ecograf. Dacă nu le poți găsi pe acestea, optează pentru șublere cu un profesionist calificat (apelează la aceeași persoană pentru vizitele ulterioare) și cere algoritmul Jackson-Pollock de 3 puncte sau de 7 puncte. Dacă niciunul nu este disponibil, folosește un alt algoritm care include o măsurare a piciorului și cel puțin 3 puncte în total. Grăsimea de pe picior este înșelătoare și trebuie să fie inclusă. Înregistrează numele algoritmului folosit pentru o referință viitoare.

Instrumente și trucuri

Panglică de măsurat cu o singură mână OrbiTape

(www.fourbody.com/orbitape). Măsoară orice parte a corpului cu o precizie militară folosind această panglică de măsurat, opțiunea serviciilor armate pentru examinările fizice.

Găsirea DEXA. DEXA trebuie să fie operată de personal medical autorizat, eliminând astfel majoritatea cluburilor sportive și de sănătate. În primul rând, caută pe Google orașul tău și „DEXA grăsime corporală”. Dacă nu merge, caută „DEXA”, „testare pentru osteoporoză” sau „testarea densității osoase” împreună cu codul poștal sau orașul tău. Adaugă „facilitate” dacă primești prea multe rezultate. Am cheltuit 49 de dolari pe acest test în Redwood City, California, la Body Composition Center (Centrul de Construcție Corporală) (www.bodycompositioncenter.com).

Localizarea BodPod (www.lifemeasurement.com/clients/locator) BodPod este folosit pentru a testa atleții la NFL Combine în ce privește grăsimea și masa fără grăsime, precum și volumul respirator. Folosește acest site pentru a găsi centre de evaluare BodPod, care sunt localizate în aproape toate cele 50 de state.

BodyMetrix (www.fourhourbody.com/bodymetrix) Dispozitivul portabil BodyMetrix folosește ultrasunetele pentru a măsura compoziția corpului la milimetru. Pentru cei care au posibilități materiale, este o opțiune remarcabilă și alegerea mea de bază.

Scara de bioimpedanță Escali (www.fourhourbody.com/escalibio) Scara de bioimpedanță Escali măsoară greutatea și procentul de grăsime corporală pentru un maxim de 10 utilizatori.

Șublere Skinfold SlimGuide (www.fourhourbody.com/slimguide) Acestea sunt cele mai folosite șublere din lume. Sunt ieftine, dar suficient de precise pentru uz profesional. Asigură-te că incluzi cel puțin o măsurare a piciorului în toate calculele.

Grăsimea cosmetică vs grăsimea nesănătoasă – Cum să măsoari grăsimea viscerală (www.fourhourbody.com/evil) Te-ai întrebat vreodată cum de pot avea unii oameni, mai ales bărbații în vârstă, niște burți ca băutorii de bere și cum de par la fel de tari ca o tobă? Abdomene balonate care par ca niște mușchi dacă le atingi cu degetul? Răspunsul este neplăcut: în loc de grăsime subcutanată, avem de-a face cu grăsime în jurul organelor interne, care presează spre exterior peretele abdominal.

O deficiență a șublerelor și a ecografului este că nu pot măsura direct decât grăsimea subcutanată (de sub piele), și nu ceea ce se numește grăsime viscerală (din jurul organelor).

Acest articol, scris de medicii Michael Eades și Mary Dan Eades,

explică o metodă low-tech pentru estimarea celei din urmă, care este deosebit de importantă pentru cei cu peste 25% grăsime corporală sau de vârstă medie și mai bătrâni.

MĂSOARĂ DIN PRIVIRI: GHID VIZUAL PENTRU GRĂSIMEA CORPORALĂ

Care ar trebui să fie obiectivele tale privind grăsimea corporală? Pentru majoritatea oamenilor, sugerez următoarele ca punct de pornire:

Pentru bărbați:

Dacă ești obez, aspiră la 20%.

Dacă ai doar un mic strat în plus, aspiră la 12%.

Pentru femei:

Dacă ești obeză, aspiră la 25%.

Dacă ai doar un mic strat în plus, aspiră la 18%.

Dacă vrei (ca bărbat sau femeie) să ajungi la 5%, te vom ajuta mai târziu.

Folosește imaginile de la paginile 72-73 și descrierile (pe care le consideri mai folositoare) pentru a-ți estima procentul actual de grăsime corporală. Unde te situezi de fapt? Uită-te la poze înainte să citești ce urmează, din moment ce s-ar putea să poți sări peste text.

Următoarele procente și descrieri sunt menite să reflecte, în cazul bărbaților, citiri de înaltă calitate ale șublerelor, însă regulile orientative sunt folositoare și pentru femei. Nu uita că, din moment ce șublerile măsoară un pliu al pielii, atât grăsimea subcutanată, cât și apa subcutanată sunt reflectate în cifrele respective. Surferph34 are un deosebit merit pentru regulile orientative și linkurile pentru poze*****:

***** www.fourhourbody.com/bodyfat-examples. (n.aut.)

20% grăsime corporală

Nu există *nicio* definire vizibilă a mușchilor și nu există decât o mică diferențiere între grupele principale de mușchi, dacă aceste grupe sunt mari și bine dezvoltate. Pentru exemple, vezi:

www.fourhourbody.com/20a

www.fourhourbody.com/20b

www.fourhourbody.com/20c

15% grăsime corporală

Apare o anumită diferențiere a mușchilor la umeri (deltoizii) și la brațe. Mușchii abdominali nu sunt vizibili. Pentru un exemplu, vezi:

12% grăsime corporală

O diferențiere mai mare a mușchilor apare în special pe piept și pe spate, și se prefigurează conturul mușchilor abdominali. Stând sub lumina care vine de la lustră și beneficiind de niște umbre favorabile, ar putea să fie vizibile patru pătrățele. Pentru exemple, vezi:

www.fourhourbody.com/12a

www.fourhourbody.com/12b

10% grăsime corporală

Diferențierile musculare devin evidente la brațe, piept, picioare și spate, iar cele șase pătrățele ale abdomenului sunt vizibile la încordare. Pentru un exemplu, vezi:

www.fourhourbody.com/10a

7-9% grăsime corporală

Mușchii abdominali sunt vizibili tot timpul, vascularizarea mâinilor este proeminentă, diferențierea dintre piept și spate este evidentă, iar fața începe să pară mai ascuțită. Pentru exemple, vezi:

www.fourhourbody.com/7a

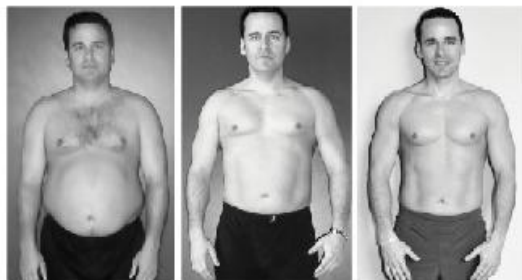
www.fourhourbody.com/7b

5-7% grăsime corporală

Apar striatii în grupele mari de mușchi atunci când sunt încordați. Vascularizarea apare în partea inferioară a abdomenului și pe picioare. Culturiștii competitivi aspiră deseori la această condiție fizică pentru ziua competiției. Pentru un exemplu, vezi:

www.fourhourbody.com/5a

EXEMPLE DE BĂRBAȚI



Trevor Newell
33% grăsime corporală, 19% grăsime corporală, 9% grăsime corporală



Trevor Newell
33% grăsime corporală, 19% grăsime corporală, 9% grăsime corporală



Ray Cronise
31,56% grăsime corporală, 24,7% grăsime corporală, 12,65% grăsime corporală



Nathan Zaru: 8% grăsime corporală. În ciuda luminii care dă impresia că ar fi vorba de Incredibilul Hulk, cred că aceasta este (dintre toate imaginile) cea mai reprezentativă în privința felului în care arată 8% grăsime corporală la bărbați cu un tonus muscular decent. Cămineii subestimează grav procentul de grăsime corporală. Dacă ai puțină masă musculară și ești sub 10% ai trebui să ai o înfățișare similară cu aceasta.



Nicirwin
22% grăsime corporală, 5% grăsime corporală

EXEMPLE DE FEMEI



103 kg, 19,8% grăsime corporală



Erin Rhoades
30% grăsime corporală,
25% grăsime corporală,
12% grăsime corporală



Julee
22% grăsime corporală
(compară cu Trevor sau Nic
în pozele lor de 19-22% –
aspectul neted este similar)



Andrea Bell
13,4% grăsime corporală

*Am o dietă grozavă. Poți mânca orice vrei, dar
trebuie să mănânci alături de oameni supraponderali
dezbrăcați.*

– Ed Bluestone

Ceea ce se măsoară se și gestionează.

– Peter Drucker, câștigătorul Medaliei Prezidențiale a Libertății

DE LA FOTOGRAFII LA FRICĂ

Cum să faci eșecul imposibil

90...

Trevor se uita fix la ecranul LCD care afișa vestea. Clipi de câteva ori. 90. Apoi mai clipi de câteva ori.

„Sfinte Sisoe!”

Luase în greutate 4,5 kg după al doilea an de liceu, iar la absolvirea facultății cântarul arăta 109 kilograme. Acum, pentru prima oară de când ieșise din adolescență, Trevor avea mai puțin de 91 de kilograme.

Acesta fusese scopul său încă de când pășise pe banda de alergat cu aproape doi ani în urmă, dar era un scop îndepărtat. Doborârea barierei de 91 de kilograme păruse irealizabilă. Acum o făcuse. Întrebarea nu se referea prea mult la modul în care o făcuse. De fapt, întrebarea era: *de ce* a funcționat?

Simplu. Făcuse o înțelegere cu un coleg de serviciu: aveau să meargă împreună la sală de trei ori pe săptămână și, în cazul în care oricare dintre ei ar fi ratat o ședință, respectivul trebuia să îi dea celuiilalt un dolar.

La prima vizită la sală, Trevor a mers pe banda de alergat 4 minute.

Nu mult după aceea, a alergat 1,6 kilometri pentru prima dată de când trecuse de clasa a patra.

Acum a alergat în două semimaratoane.

Nu dolarul în sine este important (Trevor o duce chiar bine), ci psihologia de la baza lui.

Indiferent dacă este vorba de un dolar sau de un centimetru, există căi pentru a te asigura că primul pas te duce acolo unde vrei să ajungi.

Asigurarea ieftină – patru principii de prevenire a eșecului

Iubesc revistele *SkyMall*. Dar într-o fatidică zi de marți, în ciuda eforturilor mele intense de a citi despre hamace pentru piscină și hărți de mărimea unui perete, nu mă puteam concentra. Se ducea o bătălie de cealaltă parte a culoarului, la Frontier Airlines, iar eu aveam loc în primul rând.

Într-o liniște mormântală, m-am uitat la un bărbat atât de obez încât avea nevoie de o extensie la curea pentru a-și putea pune centura, care mânca o pungă întreagă de Twizzlers înainte de decolare. Apoi, a început să mănânce un pachet de biscuiți Oreo, pe care i-a dat gata

înainte să ajungem la altitudinea de zbor. Era o etalare impresionantă.

Îmi amintesc că mă întrebam: *Cum poate să accepte, rațional vorbind, că mănâncă atât de mult?* Mergea în baston, ce naiba! Răspunsul era, bineînțeles, că nu putea. Mă îndoiesc că încercase măcar. Nu exista nicio justificare logică pentru comportamentul lui, dar, pe de altă parte, nu există nicio justificare logică nici pentru faptul că apăs butonul de amânare a alarmei de trezire la fiecare 10 minute timp de o oră sau două, sâmbătă de sâmbătă.

Încălcăm angajamentele pe care ni le facem cu o regularitate jenantă. Cum poate cineva care încearcă să slăbească să se îndoape cu o cutie întreagă de înghețată înainte de culcare? Cum pot chiar și cei mai disciplinați directori să nu reușească să-și facă timp 30 de minute pe săptămână pentru sport? Cum poate lua o țigară o persoană a cărei căsnicie depinde de lăsatul de fumat?

Simplu: logica eșuează. Dacă ai rezuma ultimii 100 de ani de psihologie comportamentală în două cuvinte, aceasta ar fi ideea de bază.

Din fericire, știind asta, este posibil să pui la cale conformarea. Trăgând învățăminte atât din noile date, cât și din cele deseori neglijate, inclusiv din documentarea fotografică și din licitații, există patru principii de comportament pentru prevenirea eșecului.

Gândește-te la ele ca la o asigurare împotriva slăbiciunii naturii umane – slăbiciunea ta, slăbiciunea mea, slăbiciunea *noastră*:

1. 1. Conștientizează-l.
2. 2. Preschimbă-l într-un joc.
3. 3. Fă-l să fie competitiv.
4. 4. Transformă-l în ceva mic și temporar.

1. CONȘTIENTIZEAZĂ-L: FOTOGRAFIEREA ȘI POZELE DE „DINAINTE”

Cea mai rapidă metodă de a corecta un comportament este să fii conștient de el în timp real, nu după ce s-a petrecut.

Ciudatul caz al așa-numitei „diete foto” este un exemplu important al acestei diferențe. Dr. Lydia Zepeda și David Deal de la Universitatea din Wisconsin-Madison au selectat 43 de subiecți care urmau să își fotografieze toate mesele sau gustările înainte să le mănânce. Spre deosebire de jurnalele alimentare, care necesită luarea unor notițe devoratoare de timp și care deseori sunt scrise mult mai târziu, după ce subiecții au terminat de mâncat, fotografiile au acționat ca o intervenție instantanee și au forțat oamenii să se gândească la alegerile lor înainte ca răul să fie comis. După cum a spus un

participant: „Era mai puțin probabil să mănânc o pungă imensă de bomboane M&M's. Mi-a temperat alegerile. Nu le-a schimbat complet, dar cine vrea să facă o fotografie unei pungi imense de bomboane M&M's?”.

Cercetătorii au concluzionat că fotografiile sunt mai eficiente decât scrierea jurnalelor alimentare. Asta spune ceva, din moment ce studiile anterioare confirmaseră că subiecții care folosesc jurnale alimentare pierd *de trei ori* mai mult în greutate decât cei care nu o fac. Deznodământul: folosește camera foto a telefonului pentru a lua un instantaneu înainte să-ți deschizi gura. Chiar și fără o dietă prescrisă, această conștientizare în sine va avea ca rezultat reducerea grăsimii.

Camera foto poate fi folosită, de asemenea, pentru a-ți accentua defectele... spre beneficiul tău.

Dacă analizăm aparițiile de după concurs ale câștigătorilor concursului Body-for-Life Challenge, cea mai mare competiție de transformare a aspectului fizic din ultimii 50 de ani, putem observa un element comun subestimat: pozele de „dinainte”. Metodele de antrenament și dietă au variat, dar cei care au înregistrat cele mai drastice schimbări au spus că meritul pentru aderarea la program revine fotografiilor de „dinainte”. Acestea erau plasate într-un loc vizibil, adesea pe frigider, și serveau ca vaccinare împotriva autosabotării.

Fă-ți o fotografie cât mai realistă pentru a-ți servi ca punct de pornire. Va arăta mai rău decât te aștepți. Aceasta nu trebuie să fie însă o veste proastă. Dacă o ignori, nu se rezolvă de la sine, așadar fă fotografia și folosește-o.

2. PRESCHIMBĂ-L ÎNTR-UN JOC: JACK STACK ȘI ADERENȚA CELOR 5 ȘEDINȚE

Jack Stack era neliniștit. Era în 1983, iar el tocmai se alăturase angajaților lui pentru a achiziționa SRC, un producător de motoare recondiționate care se afla la un pas de faliment, de la compania lor mamă, International Harvester. Tranzacția s-a realizat într-o manieră remarcabilă, cu un avans de 100.000 de dolari pentru un împrumut de 9 milioane de dolari, rata datoriilor fiind de 89 la 1. Funcționarul bancar care s-a ocupat de împrumut a fost concediat la câteva ore după ce l-a aprobat.

Cei 13 manageri, care au contribuit cu economiile lor de o viață pentru a face posibilă achiziționarea, erau și ei neliniștiți, dar n-ar fi trebuit să fie. Acei 100.000 de dolari aveau să valoreze 23 de milioane de dolari în 1993, doar zece ani mai târziu. Până în 2008, vânzările crescuseră de la 16 milioane de dolari la peste 400 de milioane și valoarea la bursă crescuse de la 10 cenți pe acțiune la 234 de dolari pe

acțiune.

Așadar cui trebuiau să mulțumească?

Jocurilor. Jocurilor frecvente.

Jack Stack și-a învățat toți angajații cum să citească declarațiile financiare, a deschis registrele contabile și a notat pe tablele albe de prezentare din fabrică țintele numerice alături de cifrele care indicau performanțele individuale. Obiectivele zilnice și responsabilitatea publică erau combinate cu recompense zilnice și o recunoaștere publică.

Fabrica Hawthorne a Western Electric Company din Cicero, Illinois, și-a dat și ea seama de asta, cu toate că în mod accidental. Era în anul 1955, iar descoperirea celor de acolo a fost semnificativă: intensificarea luminozității în fabrică făcea muncitorii mai productivi. Apoi cineva a scos în evidență (nu pot decât să îmi imaginez un ucenic cu palmele transpirate) un detaliu derutant. Productivitatea creștea și când era redusă luminozitatea! De fapt, orice fel de schimbare avea ca rezultat creșterea productivității.

A reieșit că, la fiecare schimbare, muncitorii bănuiau că sunt observați și, prin urmare, lucrau mai intens. Acest fenomen – numit și „efectul observatorului” – a ajuns să fie cunoscut drept „Efectul Hawthorne”.

Sușținut de cercetarea în proiectarea jocurilor, rezultatele obținute de Jack Stack și Western Electric pot fi condensate într-o simplă ecuație: **măsurare = motivație**.

Vederea progresului în cifrele modificate face repetitivul fascinant și creează o buclă de feedback pozitiv. Încă o dată, actul de a măsura este adesea mai important decât ceea ce măsoară. Pentru a-l cita pe George Box, statistician în domeniul industriei: „Orice model este greșit, dar unele sunt folositoare”.

Este important să măsoară ceva. Dar asta conduce la întrebarea: pentru a înlocui autodisciplina, cât de des este nevoie să înregistrezi lucrurile?

Adică de câte ori trebuie să înregistrezi date pentru a fi captivat și a nu te mai opri niciodată? Din experiența genialei echipe Nike+ și din experiența utilizatorilor lor, peste 1,2 milioane de alergători care au adunat peste 209 milioane de kilometri, acel număr magic este 5:

Dacă cineva încarcă doar două alergări pe site, probabil că face o încercare. Dar odată ce atinge cinci alergări, este mult mai probabil să continue să alerge și să încarce datele. La cinci alergări este deja captivat de ceea ce îi spun datele despre el.

Aristotel avea dreptate, dar îi lipsea un număr: „Suntem ceea ce facem în mod repetat”. Un simplu cinci (cinci antrenamente, cinci mese, cinci din orice vrem) va fi scopul nostru.

Când ai dubii, „cinci” este regula.

3. FĂ-L SĂ FIE COMPETITIV: FRICA DE A PIERDE ȘI BENEFICIILE COMPARAȚIEI

Ai munci mai intens ca să câștigi 100 de dolari sau ca să eviți să pierzi 100 de dolari? Dacă luăm în considerare cercetările de la Centrul pentru Știință Socială Experimentală de la Universitatea din New York, frica de a pierde este cea care câștigă.

Experimentul efectuat cu trei grupuri arăta astfel: primul grup a primit 15 dolari și i s-a spus că cei 15 dolari vor fi luați înapoi dacă pierde o licitație ulterioară; celui de-al doilea grup i s-a spus că va primi 15 dolari în cazul în care câștigă licitația; iar al treilea grup era unul de control, căruia nu i s-a promis niciun stimulent. Primul grup a supralicitat cel mai mult.

Eric Schotter, un economist care a participat la experiment, a explicat astfel rezultatele:

Economiștii atribuie în mod tipic licitarea excesivă aversiunii față de risc sau bucuriei de a câștiga. Ceea ce am descoperit este că motivul real al supralicitării este frica de a pierde, o teorie complet nouă față de investigațiile trecute.

Aceasta nu este o conștientizare deprimantă. Este una folositoare. Știind că potențiala pierdere este un factor motivațional mai puternic decât răsplata potențială, te putem îndrepta spre drumul către succes prin includerea unui risc tangibil de eșec public. Cifrele reale de pierdere în greutate susțin acest lucru. Examinând eșantioane aleatorii de câte 500 de persoane dintre cei peste 500.000 de utilizatori ai DailyBurn, un website pentru urmărirea dietei și a exercițiilor fizice, cei care se angajează în „întreceri” împotriva colegilor lor slăbesc în medie cu 2,67 kilograme mai mult decât cei care nu se iau la întrecere.

Există și un alt fenomen care face din grupuri un mediu ideal pentru schimbare: teoria comparării sociale. Mai pe limba noastră, înseamnă că, într-un grup, unii oameni se vor descurca mai rău decât tine („Sarah a slăbit doar o jumătate de kilogram – bravo mie!”), iar alții mai bine decât tine („Mike nu are nimic special. Dacă el poate, pot și eu!”). Faptul de a vedea oameni cu rezultate mai slabe decât tine te face mândru chiar și de un progres minor, iar cei care au rezultate mari în grupul tău fac să pară realizabile rezultatele mai bune.

Privind setul de date al DailyBurn, cei care au trei sau mai mulți „factori motivaționali” în grupul lor de semeni slăbesc, în medie, cu 2,63 kilograme mai mult decât cei cu mai puțini.

Adoptă influența exercitată de grup. Nu e doar pentru copii.

4. TRANSFORMĂ-L ÎN CEVA MIC ȘI TEMPORAR

Aceasta ne aduce la cei mai importanți pași pe care trebuie să-i urmezi, detaliați mai jos:

Întrebări și acțiuni

Înainte să treci mai departe la un alt capitol, fă (sau în cazul nr. 2, începe) cel puțin două dintre următoarele patru acțiuni. E la alegerea ta:

1. **Chiar așa arăt în lenjerie intimă?** Fă-ți poze digitale din față, spate și profil. Poartă lenjerie intimă sau un costum de baie. Nu ești nerăbdător să îi ceri o favoare unui vecin? Folosește un aparat foto cu cronometru sau camera web de la computer, cum este Mac iSight. Pune cea mai puțin măgulitoare poză de „dinainte” într-un loc unde s-o vezi des: pe frigider, pe oglinda din baie, pe fruntea câinelui etc.
2. **Chiar mănânc asta?** Folosește un aparat foto digital sau camera foto a telefonului pentru a fotografia tot ce mănânci timp de 3-5 zile, fiind de preferat să incluzi cel puțin o zi de weekend. Pentru a scoate în evidență dimensiunile, așază-ți o mână lângă fiecare aliment sau farfurie. Pentru un efect maxim, postează online aceste fotografii ca să le vadă și ceilalți.
3. **Pe cine pot convinge să mi se alăture?** Găsește cel puțin o persoană care să intre într-o competiție amicală, folosind fie centimetrii totali (CT), fie procentul de grăsime corporală. Greutatea este un biet substitut, dar e totuși o opțiune. Folosește în avantajul tău impulsul competitiv, vinovăția și teama de umilire. Adoptă bățul. Morcovul este supraestimat.
4. **Cum îmi iau dimensiunile?** Ia o panglică de măsurat și măsoară cinci elemente: ambele brațe (la mijlocul bicepsului), talia (pe orizontală, în dreptul ombilicului), șoldurile (în zona cea mai lată dintre ombilic și picioare) și ambele picioare (la mijlocul coapsei). Adună aceste numere pentru a afla **centimetrii totali (CT)**. Îți spun din nou, fiindcă știu că nu te-ai măsurat după ultimul capitol. Mișcă-ți fundul și măsoară. Durează cinci minute.
5. **Care este cea mai mică schimbare semnificativă pe care o pot face?** Fă o schimbare mică. Un lucru mic este realizabil. Pentru moment, asta înseamnă să faci cel puțin doi dintre cei patru pași de mai sus înainte de a trece mai departe. Restul și ce e mai bun vor urma.

Instrumente și trucuri

Reproduceri ale unei hălci de grăsime dezgustător de realiste (www.fourhourbody.com/fatreplica) Sunt factori motivaționali dezgustători, dar eficienți. Eu țin în sertarul frigiderului reproducerea unei bucăți de grăsime de o jumătate de kilogram. Reproducerea de două kilograme și jumătate este cel mai bun ajutor vizual pe care l-am văzut vreodată pentru determinarea persoanelor altfel rezistente să-și reducă din grăsime. Un cunoscut de al meu, director executiv în domeniul biotehnologiei, a mers atât de departe încât să care una în servietă pentru a le arăta oamenilor care ar putea beneficia de pe urma ei. Dacă vrei să îți mulțumești singur, să ți se mulțumească sau poate să primești un pumn în nas, comandă și tu una.

Servicii pentru publicarea pozelor „înainte” (și „după”)

Posterous (www.posterous.com)

Evernote (www.evernote.com)*****

***** Dezvăluire completă: acum sunt consilier atât al Posterous, cât și al Evernote pentru că am încredere în aceste servicii. (n.aut.)

Flickr (www.flickr.com)

Pagini wiki*** personale pe PBworks** (www.fourhourbody.com/pbworks) Ramit Sethi (în următoarea casetă) a creat o pagină PBworks gratuită (o simplă pagină wiki precum cele de pe Wikipedia) și și-a invitat toți pariorii să accepte să fie anunțați în momentul în care își actualiza greutatea. Și-a folosit pagina PBworks și pentru a debita o cantitate ridicolă de tâmpenii.

***** Un website care le permite utilizatorilor să editeze conținutul și structura. (n.tr.)

Eat.ly (<http://eat.ly>) Eat.ly este una dintre cele mai ușoare căi pentru a începe un jurnal foto alimentar. Acest site îți permite să urmărești și să păstrezi o înregistrare vizuală a meselor pe care le-ai luat.

Habit Forge (www.habitforge.com) Habit Forge este un instrument de înregistrare prin e-mail pentru adoptarea unor noi obiceiuri în rutina zilnică. Decide ce obicei vrei să dezvolți și Habit Forge îți va trimite un e-mail timp de 21 de zile. Dacă nu te conformezi, ciclul de e-mailuri o va lua de la capăt.

stickK (www.stickk.com) stickK a fost fondat pe principiul că atribuirea responsabilităților și crearea stimulentele sunt cele mai importante elemente în atingerea unui scop. Cofondatorul Dean Karlan, profesor de economie la Yale, a venit cu ideea de a deschide un „Magazin de angajamente” online, care a ajuns să se numească în cele din urmă stickK. Dacă nu îți ții angajamentul față de stickK, acesta le va spune în mod automat prietenilor tăi și te va expune unei permanente batjocuri și luări în derâdere.

BodySpace (www.bodybuilding.com/superhuman) sau **DailyBurn**

(www.dailyburn.com/superhuman) E nevoie să găsești pe cineva care să te mențină responsabil? Să te încurajeze sau să te sâcâie când e nevoie? Alătură-te celor peste 600.000 de membri ai BodySpace sau 500.000 ai DailyBurn, care urmăresc rezultatele regimurilor lor de dietă și sport. Adresele URL de mai sus te vor conecta cu comunități 4 ore – corpul de pe aceste site-uri.

RAMIT DEBITEAZĂ TÂMPENII INCREDIBILE –CUM SĂ IEI ÎN GREUTATE DOUĂ KILOGRAME ȘI JUMĂTATE PE SĂPTĂMÂNĂ

Ramit Sethi a glumit mereu pe seama „fragilității lui de indian”.

Ani de zile își dorise să adauge masă musculară siluetei sale de 58 de kilograme, dar nu s-a întâmplat până când nu a adăugat ceva simplu chiar vieții lui: un alt pariu. Ramit are un dosar întreg în Gmail-ul său dedicat pariurilor împotriva prietenilor, toate ridicându-se la un premiu în bani de aproximativ 8.000 de dolari.

De data aceasta, a făcut pariu cu toți că poate să pună 7 kilograme de masa musculară în decurs de trei luni.

Numai în primele șapte zile a pus 2,5 kilograme și avea cea mai mare greutate avută vreodată. În cele din urmă, a adăugat 20% la greutatea sa corporală – depășind 7 kilograme –, menținându-și însă grăsimea corporală scăzută. Acum, trei ani mai târziu, își menține greutatea musculară aproape la același număr de kilograme.

Au existat trei motive pentru care a reușit, după ani la rând de eșecuri, să ia în greutate.

1. A recurs la un pariu și a făcut publică urmărirea rezultatelor

Ramit a creat o pagină wiki PBworks gratuită (precum paginile de pe Wikipedia) și și-a invitat toți pariorii să accepte să primească notificări în momentul în care își actualiza greutatea. Apoi a continuat să debiteze o cantitate enormă de tâmpenii.

Lesne de înțeles, abuzul verbal l-ar fi făcut să arate de două ori mai stupid dacă nu câștiga pariul. Ramit dă detalii despre responsabilitatea lui:

„Folosește psihologia pentru a beneficia de ajutor; nu «încearca pur și simplu mai tare». Dacă ai încercat în repetate rânduri ceva (sau te-ai angajat s-o faci) și nu a funcționat, ia în considerare încuviințarea publică sau un pariu.”

COMENTARIU (SIMTE-TE LIBER SĂ ÎL ASUZI PE AL TĂU)

Începutul sfârșitului pariorilor mei – Ramit

Temeți-vă. – Ramit + :

Apropo de cea mai mare greutate a mea. Femeile și copiii încep să se

teamă de mine. – Ramit

Un nou record de greutate pentru mine și mai urmează. Nu mi-a mai fost foame de pe 29/09. – Ramit

Un nor negru s-a abătut asupra concurentului din mine în timp ce mă confrunt cu prima mea săptămână de pierdere în greutate. Îmi voi reveni. – Ramit

Înapoi pe drumul cel bun. – Ramit

M-am plafonat? – Ramit –2

SUNT UN OM EXTRAORDINAR, CEL MAI MARE CARE AM FOST VREODATĂ. NU VOI MAI MERGE PE PODURI DE FRICĂ SĂ NU SE PRĂBUȘEASCĂ. EVIT ȘI SĂ RIDIC BEBELUȘI FIINDCĂ MI-E FRICĂ SĂ NU ÎI ARUNC DIN GREȘALĂ ÎN STRATOSFERĂ. ÎNCEPE!!!!!!!!!! – Ramit

2. I-a ignorat aproape pe toți

De la Ramit:

„Toată lumea are câte o opinie cretină. Unii mi-au spus că voi lua în greutate, de parcă aş lăsa să se întâmple asta pentru câteva sute de dolari. Și, desigur, toată lumea are teorii despre ce să mănânci, ce să bei și chiar ce combinație de greutateți să ridici.

Nu puțini oameni au țipat la mine atunci când mi-au aflat strategia (să mă antrenez, să alerg și să mănânc mai mult): «Poftim?! Nu poți alerga! O să pierzi prea mult în greutate!». Tot ce puteam face era să scot în evidență că părea să funcționeze: câștigasem deja o treime din pariu în primele șapte zile. Nu prea aveau ce să răspundă la asta.

Toată lumea are o opinie despre ce «ar trebui» să faci. Dar adevărul este că majoritatea vorbesc pe lângă subiect, iar tu poți reuși să faci ce trebuie folosind câțiva pași simpli.

I-am ignorat pe toți”.

3. S-a concentrat asupra metodei, nu asupra mecanismului

„Lumea m-a avertizat că, înainte de a începe, trebuie să înțeleg cum funcționează lipidele și carbohidrații și acizii grași. Asta este o absurditate incredibilă. Și dacă doar începeam să mă antrenez și mâncam mai mult? Nu puteam să învăț mai târziu toate lucrurile alea sofisticate? Nu trebuie să fii un geniu ca să câștigi sau să pierzi în greutate.”

4. Transformă-l în ceva mic și temporar: uriașul caracter practic al pașilor mărunți

„Eliberează presiunea.”

Michael Levin a făcut carieră din eliberarea presiunii și a funcționat. Șaizeci de lucrări literare mai târziu, de la bestselleruri de non-ficțiune la nivel național la scenarii, sugerau ca și eu (Tim) să fac la fel: să-mi stabilesc un obiectiv modest de două pagini scrise pe zi. Făcusem un monstru mental din cartea pe care o ții în mâini acum și stabilirea unor standarde scăzute mi-a permis să fac ce a contat cel mai mult: să

mă pun pe treabă în fiecare dimineață.

Dr. B.J. Fogg, fondatorul Laboratorului de Tehnologie Persuasivă de la Universitatea Stanford, și-a scris lucrarea de disertație luându-și un angajament mult mai puțin agresiv. Chiar dacă se întorcea acasă de la vreo petrecere la ora 3 dimineața, trebuia să scrie o propoziție pe zi. A terminat lucrarea într-un timp record, în timp ce colegii săi au lăncezit ani de zile, copleșiți de enormitatea sarcinii.

Înțelegând acest principiu, IBM a condus câteva decenii lumea computerelor în ce privește vânzările. Normele de lucru pentru vânzătorii săi erau cele mai mici din domeniu, deoarece conducerea voia ca reprezentanții să nu fie intimidați când era vorba de un singur lucru: să ridice receptorul telefonului. Elanul a avut grijă de restul, iar normele de lucru erau depășite trimestru după trimestru.

Eliberarea presiunii în *4 ore – corpul* înseamnă să faci experimente scurte și nu prea incomode.

Nu privi o schimbare de dietă sau un exercițiu nou ca pe ceva față de care trebuie să te angajezi timp de șase luni, cu atât mai puțin pentru tot restul vieții. Privește-le ca pe o probă de o săptămână sau două.

Dacă vrei să mergi pe jos o oră pe zi, nu începe cu o oră. Dacă alegi o oră, găsești automat scuza că nu ai suficient timp. Angajează-te în schimb la o durată infailibilă de 5 minute. Asta este exact ce i-a sugerat dr. Fogg surorii sale și această unică schimbare (cea mai mică schimbare semnificativă care a generat elanul) a determinat-o să își cumpere pantofi pentru alergat și să nu mai mănânce desertul, niciuna dintre acțiuni nefiind sugerată de el. În lucrările de referință, aceste decizii ulterioare sunt numite „decizii consonante”, decizii pe care le luăm pentru a fi în ton cu o decizie anterioară.

Eliberează presiunea și fă ceva ne semnificativ.

Îți amintești de obiectivul nostru de a înregistra cinci ședințe de comportamente noi? Cele cinci ședințe sunt cele care au importanță, nu durata lor. Măsluiește jocul ca să poți câștiga. Fă ce e nevoie pentru a realiza aceste cinci ședințe într-un mod cât mai puțin dureros. Cinci fulgi de nea sunt tot ce ai nevoie pentru a declanșa efectul bulgărelui de zăpadă al deciziilor consonante.

Eliberează presiunea și fă-ți cele cinci ședințe ușoare, indiferent dacă sunt mese sau antrenamente. Restul se va rezolva de la sine.

LENE PRAGMATICĂ:CUM BATE UN GRAFIC SFATUL EXPERTULUI

În 2008, Phil Libin, care cântărea 117 kilograme, s-a hotărât să experimenteze prin lene.

Voia să slăbească. Asta e ceva obișnuit. Cum obișnuit este și faptul că nu era în mod special pasionat de dietă sau de exerciții fizice. Timp de ani buni, le-a încercat și le-a abandonat pe ambele. Programele intermitente de patru până la opt săptămâni l-au ajutat să scape de kilogramele în plus – după care celelalte comportamente ale sale l-au ajutat să le recâștige chiar mai rapid.

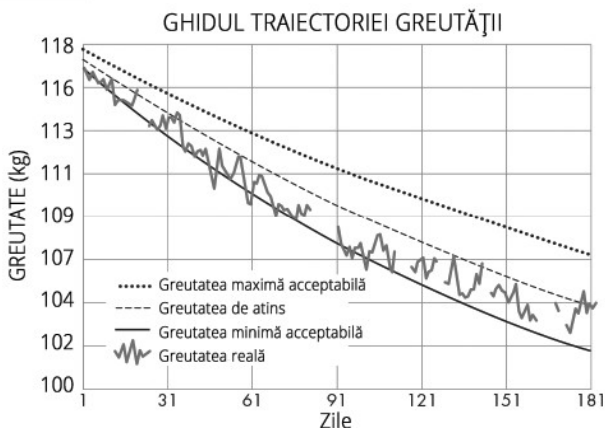
A început să creadă că ar putea exista și o cale mai ușoară: aceea de a nu face nimic.

Phil avea o metodă simplă în minte: „Am vrut să văd ce efect ar avea asupra greutateii mele să fiu perfect conștient de greutatea mea”.

Aici ne detașăm de ceea ce este comun. Phil a slăbit 13 kilograme în șase luni fără nici cea mai mică tentativă de a-și schimba comportamentul.

La început, luând decizia arbitrară că 104 kilograme e greutatea sa ideală, Phil a desenat o linie albastră pe o foaie de calcul în Excel. Linia descendentă reprezenta greutatea care scădea de la 117 la 104 în decurs de doi ani. Obiectivul zilnic privind greutatea, ce se afla pe linia albastră, era cu doar 0,1% (aproximativ) mai jos decât cel din ziua precedentă. Floare la ureche. Vezi graficul său de pe următoarea pagină, unde linia „albastră” este linia punctată din mijloc.

Apoi a adăugat două linii importante dedesubtul și deasupra liniei albastre ce reprezentau „ținta” sa: greutatea minimă acceptabilă (linia verde) și greutatea maximă acceptabilă (linia roșie) pentru fiecare zi. Nu avea niciun plan să își atingă greutatea dorită în fiecare zi, din moment ce asta ar fi fost prea stresant. Trebuia doar să se mențină între linii.



Ești interesat de foaia de calcul a lui Phil? Descarcă o versiune necompletată de pe www.fourhourbody.com/phil. Doar introduci greutatea inițială și greutatea dorită în final și îi poți copia experimentul.

Cum?

S-a cântărit dezbrăcat în fiecare dimineață, la aceeași oră, înainte să ia

micul dejun. Se urca pe cântar de câteva ori și trecea media rezultatelor în foaia lui de calcul din Excel. Linia în zigzag de deasupra arată modificările reale ale greutateii. Golurile reprezintă perioadele în care a călătorit și nu a avut acces la un cântar.

Phil a ținut foaia de calcul în programul la inițierea căruia a ajutat, Evernote.com, astfel încât să îl poată vedea de pe orice computer sau telefon. Îl avea mereu la îndemână.

Era doar un antrenament de conștientizare 100%, nimic altceva doar o urmărire.

De fapt, Phil a depus un efort concentrat să *nu* se schimbe:

„Am depus, în fapt, un efort conștient ca să nu deviez de la rutina mea privind dieta și exercițiile fizice în timpul acestui experiment. Adică am continuat să mănânc orice am vrut și nu am făcut absolut deloc exerciții fizice. Scopul era doar să văd în ce fel mi-ar afecta greutatea conștientizarea situației în care mă aflu în fiecare zi. Îmi imaginez că a influențat mii de decizii mărunte pe care le-am luat în timpul perioadei respective, chiar dacă nu ți-aș putea spune care anume.”

În mod straniu, a tratat tendințele ascendente excesive (câștig) sau descendente (pierdere) ca fiind la fel de rele:

„Singurele dăți în care am acționat intenționat au fost puținele momente (văzute pe grafic) în care greutatea mi-a scăzut sub nivelul minim acceptabil. În acele momente mâncam gogoși sau mă îndopam ca să mă asigur că reveneam în «zona sigură» în ziua următoare. A fost foarte distractiv. Presupun că aș fi făcut invers și aș fi mâncat mai puțin dacă aș fi trecut vreodată peste linia de greutate maximă, dar nu s-a întâmplat niciodată. Ideea nu era să pierd *rapid* în greutate. Ideea era să văd dacă pot pierde în greutate încet și *fără cel mai mic efort*”.

Conștientizarea, chiar și la un nivel subconștient, întrece listele sofisticate cu acțiuni de bifat în care aceasta nu se regăsește deloc.

Ori urmărești, ori dai greș.

REDUCEREA GRĂSIMII

Elemente de bază

Dincolo de harababură, găsește simplitatea.

– Albert Einstein

DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAȚI I

Cum să slăbești 9 kilograme în 30 de zile fără să faci exerciții fizice

1:34, SÂMBĂTĂ, 20 IUNIE 2009, SAN FRANCISCO

SMS din Londra, cu opt ore înainte, menit să impresioneze:

Asta e cina mea. Vremuri fericite!

Imaginea care îl însoțea: o pizza cu pepperoni și cârnați, atât de mare că nu încăpea pe ecran.

Eu și Chris A., un amic experimentator, eram la întâlnirea noastră virtuală săptămânală.

Răspunsul meu:

Ăsta e micul meu dejun. MICUL DEJUN. Auzi cum mi se revarsă insulina din ochi? Iuuuuu! Plusează, grăsanule.

Imaginea care îl însoțea: două gheare de urs, două croissante cu ciocolată, suc de grepfrut și o cafea mare.

Răspunsul de la Chris:

LOL... te rog, nu mă pune să fac asta...

Și așa a continuat, un concurs de mâncat, prin SMS. Adevărul este că fac o anumită versiune a acestuia în fiecare sâmbătă și mii de oameni mi s-au alăturat în ultimii patru ani pentru a face același lucru. Între pizze și gheare de urs, rezultatul net este că un imitator obișnuit a pierdut 9 kilograme de grăsime, iar un număr surprinzător de persoane au pierdut mai mult de 45 de kilograme în total.

Această abordare ciudată a produs un soi de mică revoluție.

Permite-mi să-ți explic exact cum eu și Chris ajungem la o grăsime corporală sub 12% și o menținem astfel, adesea sub 10%, mâncând strategic ca porcii.

Dieta săracă în carbohidrați – o reducere mai bună a grăsimii prin simplitate

Este posibil să pierzi 9 kilograme de grăsime corporală în 30 de zile prin optimizarea oricăruia dintre acești trei factori: exercițiile fizice, dieta sau un regim de medicamente/suplimente. Pentru majoritatea oamenilor, 9 kilograme înseamnă să scadă cel puțin două mărimi la îmbrăcăminte, indiferent dacă asta înseamnă să ajungi de la o rochie mărimea 14 la una de mărimea 10 sau de la o cămașă XXL la una de mărime L. Talia și soldurile arată o scădere chiar mai de efect în circumferință.

Până pe 6 aprilie 2007, de exemplu, ajunseseam de la aproape 82 de kilograme la 75 de kilograme în decurs de șase săptămâni, în timp ce am adăugat aproximativ 5 kilograme de masă musculară, ceea ce înseamnă că am pierdut aproximativ 12 kilograme de grăsime. Schimbările nu sunt subtile.

Dieta pe care o voi prezenta în acest capitol – dieta săracă în carbohidrați – este singura dietă, în afară de destul de extrema Dietă Ketogenică Ciclică (DKC), care a făcut să-mi apară vene pe abdomen, ultimul loc de unde pierd grăsime.

Există doar cinci reguli simple de urmat:

REGULA Nr. 1: EVITĂ CARBOHIDRAȚII „ALBI”.

Evită orice carbohidrat care este, sau poate fi, alb. Următoarele alimente sunt interzise, dar pot fi consumate în decurs de 30 de minute de la încheierea unui *antrenament de rezistență* precum cele descrise în capitolele „De la o manie la alta” sau „Protocolul lui Occam”: toate tipurile de pâine, orezul (inclusiv cel brun), cerealele, cartofii, pastele, tortilla și mâncarea prăjită cu pesmet. Dacă eviți să mănânci alimentele menționate mai sus și orice altceva alb, vei fi în regulă.

Doar de dragul distracției, un alt motiv pentru a evita albiturile: dioxidul de clor, una dintre chimicalele folosite pentru a albi făina (chiar dacă mai târziu devine din nou maronie, un truc obișnuit), se combină cu proteinele reziduale din majoritatea acestor mâncăruri pentru a forma aloxanul. Cercetătorii folosesc aloxanul pe șobolanii de laborator pentru a le induce diabetul. Exact – este folosit pentru a *produce* diabet. Acestea sunt vești proaste, dacă mănânci ceva alb sau „îmbogățit”.

Nu mânca produse albe decât dacă vrei să iei în greutate.

REGULA NR. 2: MĂNÂNCĂ ACELEAȘI CÂTEVA MESE LA NESFÂRȘIT.

Oamenii care au cel mai mare succes în ținerea unei diete, indiferent dacă scopul lor este creșterea masei musculare sau reducerea grăsimii, mănâncă aceleași câteva mese la nesfârșit. Există 47.000 de produse într-un magazin alimentar obișnuit din Statele Unite, dar numai câteva dintre ele nu te vor face supraponderal.

Combină alimentele din lista următoare, construind fiecare masă cu o opțiune din fiecare dintre cele trei grupe. Am pus un asterisc în dreptul opțiunilor care produc cea mai rapidă reducere a grăsimii în cazul meu:

Proteine

*Alb Disputele pulpa de 2-poi în întregi pentru aromă (sau, dacă sunt

or gătită, preferabil înăgă, inclusiv bălbenuşurile)

*Peşte

Porc

Leguminoase

*Lăptişle roşie

*Fasolea neagră

Fasole pinto

Legume

*Spanac

*Măzăre de legume (inclusiv broccoli, conopidă sau orice alte

legume crucifere)

Varză murată, kimchi (explicaţii complete despre ele mai târziu, la „Limitarea daunelor”)

Mănâncă orice cantitate doreşti din alimentele de mai sus, dar nu te complica.

***** Varză murată iute, un preparat tradiţional coreean. (n.tr.)

Alege trei sau patru mese şi repetă-le. Aproape toate restaurantele îţi pot oferi o salată sau legume în locul cartofilor, fie ei prăjiţi sau nu, sau al orezului.

În mod surprinzător, am descoperit că mâncarea mexicană (după ce am înlocuit orezul cu legume) este una dintre cele mai favorabile pentru dieta săracă în carbohidraţi. Dacă trebuie să plăteşti în plus un dolar sau trei pentru a o comanda la restaurant, consideră-i taxa ta pentru cele şase pătrăţele, taxa nominală pe care o plăteşti pentru a fi slab.

Majoritatea oamenilor care ţin diete „sărace” în carbohidraţi se plâng de o energie scăzută şi renunţă deoarece consumă insuficiente calorii. O jumătate de cană de orez înseamnă 300 de calorii, în timp ce o jumătate de cană de spanac înseamnă 15 calorii! Legumele nu sunt dense din punct de vedere caloric, astfel că este important să adaugi leguminoase pentru a avea putere calorică.

Dacă mănânci mai des de patru ori pe zi, se poate dovedi util în dietele mai bogate în carbohidraţi, pentru a preveni îmbuibarea, dar nu este necesar cu ingredientele pe care le folosim. De asemenea, se pare că mesele mai frecvente nu au niciun efect de sporire a ratei metabolismului bazal, în ciuda afirmaţiilor contrare. Mesele frecvente pot fi folosite în anumite circumstanţe (vezi „Ultima sută de metri”), dar nu din acest motiv.

Următorul plan alimentar este adaptat unui program de somn la ore târzii, din moment ce sunt o pasăre de noapte care adoarme cel mai devreme la ora 2, de obicei cu un pahar de vin sau cu o carte în mână, în genul dependenţilor de heroină. Ajustează-ţi mesele pentru a se

potrivii programului tău, dar asigură-te că iei prima masă în decurs de o oră de la trezire.

Mesele sunt la intervale de aproximativ patru ore.

10 – Mic dejun

14 – Prânz

18:30 – Al doilea prânz mai mic

20-21 – Recreere sau antrenament sportiv, dacă este programat.

22 – Cină

24 – Un pahar de vin roșu și Discovery Channel înainte de culcare

Iată câteva dintre mesele la care revin iar și iar:

- • Micul dejun (acasă): albușuri de ou de la Scrambled Eggology® cu un ou întreg, fasole neagră și un amestec de legume încălzite sau gătite la cuptorul cu microunde, folosind vase yena.
- • Prânz (restaurant mexican): vită organică hrănită cu iarbă, fasole pinto, amestec de legume și mai mult guacamole.
- • Cină (acasă): vită organică hrănită cu iarbă (de la Trader Joe's), linte și amestec de legume.

Nu uita însă: această dietă este, mai întâi de toate, menită să fie eficientă, nu distractivă. *Poate* fi distractivă cu câteva ajustări (următorul capitol discută despre asta), dar scopul nu este acesta.

REGULA NR. 3: NU BEA CALORII.

Bea cantități mari de apă și cât mai mult ceai neîndulcit, cafea (cu nu mai mult de două lingurițe de frișcă; sugerez să folosești scorțișoară, în schimb) sau alte băuturi fără calorii/slabe în calorii. Nu bea lapte (inclusiv lapte de soia), sucuri acidulate normale sau sucuri de fructe. Limitează sucurile acidulate dietetice la 450 de mililitri pe zi dacă poți, din moment ce aspartamul poate stimula luarea în greutate.

Sunt un fanatic al vinului și beau unul sau două pahare de vin roșu aproape în fiecare seară. Nu pare să aibă un impact negativ asupra ratei mele de reducere a grăsimii. Vinul roșu nu este în niciun caz necesar pentru ca această dietă să funcționeze, dar este 100% permis (spre deosebire de vinurile albe și de bere, care trebuie evitate).

Cel mult două pahare de vin roșu pe seară, nu mai mult.

REGULA NR. 4: NU MÂNCA FRUCTE.

Oamenii nu au nevoie de fructe șase zile pe săptămână, și cu siguranță nu au nevoie de ele tot anul.

Dacă strămoșii tăi au trăit în Europa, de exemplu, cât de multe fructe mâncau iarna acum 500 de ani? Crezi că aveau portocale din Florida în decembrie? În niciun caz. Și totuși, ești încă aici, așa că descendenții au supraviețuit cumva.

Singurele excepții de la regula fără fructe sunt roșiile și avocado, dar cele din urmă ar trebui mâncate cu moderație (nu mai mult de o cană sau o masă pe zi). Altfel, spune pur și simplu nu fructelor și zahărului lor principal, fructoza, care este transformată în fosfat de glicerol, mai eficient decât aproape toți ceilalți carbohidrați. Fosfatul de glicerol → trigliceride (via ficat) → depunere de grăsime. Există câteva excepții biochimice, dar să eviți fructele șase zile pe săptămână este politica cea mai de încredere.

Dar ce e cu treaba asta cu „șase zile pe săptămână”?

A șaptea zi este cea care îți permite, dacă asta dorești, să mănânci clătite cu piersici și pâine cu banane până când intri în comă.

REGULA NR. 5: IA-ȚI O ZI LIBERĂ PE SĂPTĂMÂNĂ.

Îți recomand sâmbetele ca zile pentru Dieta Scăpată de sub Control (DSC). Sâmbăta am voie să mănânc ce vreau și dau iama în înghețată, Snickers, Take 5 și toate celelalte vicii ale mele. Dacă aș bea bere, aș bea câteva halbe de Paulaner Hefe-Weizen*****.

***** Bine, am băut câteva beri reci la München. Costă o treime din prețul apei îmbuteliate. (n.aut.)

Îmi este un pic rău în fiecare sâmbătă, așa că nu vreau să mai văd nicio porcărie de mâncare tot restul săptămânii. Paradoxal, sporindu-ți substanțial consumul caloric o dată pe săptămână, scade și grăsimea prin faptul că rata metabolică (funcția tiroidiană și conversia hormonului T4 în T3 etc.) nu se reduce datorită restricției calorice extinse.

Exact: dacă mănânci porcării, poți scăpa de grăsime. Bine ai venit în Utopia!

Nu există limite sau granițe în timpul acestei zile de încântare lacomă. Nu există absolut **niciun fel de contorizare a caloriilor** în dieta aceasta, în ziua aceasta sau în oricare alta.

Începe dieta cu cel puțin cinci zile înainte de ziua în care ai stabilit că trișezi. Dacă alegi duminica, de exemplu, aș sugera să îți începi dieta într-o luni.

Asta-i tot, oameni buni!

Dacă părinții fondatori ar putea rezuma forma noastră de guvernământ într-o constituție de șase pagini, cele de mai sus sunt tot ce este necesar pentru a rezuma dieta reducerii rapide a grăsimii pentru 99,99% din populație. Urmată *ad litteram*, nu am văzut-o niciodată dând greș. Niciodată!

Când te simți pierdut în detalii sau derutat de cele mai noi și mai

bune sfaturi contradictorii, întoarce-te la acest capitol scurt. Tot ce trebuie să îți minte este:

Regula nr. 1: Evită carbohidrații „albi” (sau orice poate fi alb).

Regula nr. 2: Mănâncă aceleași câteva mese la nesfârșit.

Regula nr. 3: Nu bea calorii.

Regula nr. 4: Nu mânca fructe.

Regula nr. 5: Ia-ți o zi liberă pe săptămână și fă-ți de cap.

Pentru detalii, avem capitolul următor.

1,34 dolari pentru o masă?

Andrew Hyde este directorul comunității TechStars, un incubator de start-up-uri bine cunoscut din Boulder, Colorado. Este totodată și un mare vânător de oferte, renumit pe Internet. Folosesc „mare” atât în sens figurat, cât și în sens literal: Andrew are 1,96 m și 111 kilograme.

Ar trebui să spun că *avea* 111 kilograme. În primele două săptămâni după ce a început dieta săracă în carbohidrați, a slăbit 4,5 kilograme și, poate mai impresionant, a înregistrat costuri incredibil de neimpresionante:

Costul total al mâncării pe săptămână: 37,70 dolari

Costul mediu al fiecărei mese: 1,34 dolari

Și asta incluzând carnea de vită organică hrănită cu iarbă! Dacă ar fi mâncat o salată mare de trei ori pe săptămână în loc de câteva proteine, costul săptămânal al mâncării ar fi fost de 31,70 dolari.

A repetat patru mese:

MICUL DEJUN: Albușuri de ou, un ou întreg, amestec de legume, piept de pui

PRÂNZ: Amestec de legume, mazăre, spanac (salată)

AL DOILEA PRÂNZ: Pulpă de pui, fasole neagră, amestec de legume

CINĂ: Vită (sau porc), sparanghel, fasole pinto

Lista sa exactă de cumpărături e simplitatea întruchipată. Prețurile reprezintă totalul pentru fiecare rând:

2 x vită organică hrănită cu iarbă (225 de grame) – 4 dolari

2 x pui (bucăți de 450 (pe lângă jumătate de kilogram) – 6 dolari

2 x legume de pui (2 pachete) – 2 dolari

1 x fasole pinto (pachete de 450 de grame) – 50 dolari

2 x spanac (pachete de 450 de grame) – 1 dolar

3 x pulpe de pui – 9 dolari

Ca să obțină aceste prețuri, nu a avut nevoie de o diplomă în negociere sau de zeci de ore de căutare. Andrew a căutat alimentele la reducere, aproape de data de expirare, și a cumpărat de la magazine mai mici, inclusiv de la un magazin alimentar mexican, de unde și-a

achiziționat toată fasolea uscată.

Și să-ți mai spun o dată un lucru important: Andrew este un bărbat activ de 1,96 m, 111 kilograme, 26 de ani și a făcut sport de trei ori pe săptămână în timpul experimentului cu dieta săracă în carbohidrați. Nu are un organism mic de hrănit.

Nu este nici singurul care a avut această experiență.

Deși poate nu vei reuși să dai doar 1,34 dolari pe o masă, experimentul său de două săptămâni demonstrează ceea ce alte mii de oameni au fost surprinși să afle despre dieta săracă în carbohidrați: este al naibii de ieftină.

Mitul conform căruia este scump să mănânci corect chiar asta este: un mit.

FRUCTUL INTERZIS: FRUCTOZA

Chiar poate sucul de fructe să-ți dea peste cap reducerea grăsimii?

O, da. Și dă peste cap mult mai multe.

Fără să speculez, am verificat efectul fructozei cu ajutorul a două teste; primul în timpul unei diete fără fructoză (fără suc, fără fructe), iar al doilea, după o săptămână de consumat 400 ml – circa 1,5 pahare mari – de suc de portocale fără pulpă, la trezire și înainte de culcare. Sucul de portocale a fost singurul lucru diferit între dietele A și B.

Schimbările au fost incredibile.

Înainte (10/16, fără fructoză) și după (10/23, suc de portocale):

Colesterol: 203 → 243 (în afara limitelor „sănătoase”)

LDL (lipoproteine cu densitate joasă): 127 → 165 (de asemenea, în afara limitelor)

Există două alte valori care s-au ridicat în mod neașteptat:

Albumină: 4,3 → 4,9 (în afara limitelor)

Fier: 71 → 191 (!) (în afara limitelor, adică în stratosferă)

Albumina se leagă de testosteron și îl face inert, aproape la fel ca SHBG***** (despre care vom discuta la „Mașina de sex”), doar că mai slab. Vreau ca niciunul să nu fie cu mult în afara limitelor. E rău pentru artele masculine.

***** SHBG (*sex hormone binding globulin*) este globulina de legare a hormonilor sexuali. (n.tr.)

Dacă ai spus „la naiba!” când ai văzut valoarea ridicată a fierului, suntem de acord. Rezultatul a venit pur și simplu din senin și nu este bun, mai ales la bărbați. Ar putea fi o surpriză, dar bărbații nu au menstruație. Aceasta înseamnă că le lipsește o metodă bună prin care

să elimine fierul în exces, care poate fi toxic*****. Valoarea ridicată a fierului a fost mai alarmantă pentru mine decât schimbările colesterolului.

***** Vezi capitolul „Trăiește pentru totdeauna”, pentru mai multe detalii. (n.aut.)

Iată doar una dintre cele câteva explicații din lucrările de specialitate:

În afară de contribuția la producerea anomaliilor metabolice, s-a relatat că un consum de fructoză afectează homeostaza a numeroase oligoelemente. S-a demonstrat că fructoza mărește absorbția de fier la oameni și animalele de laborator. Consumul de fructoză descrește [de asemenea] activitatea enzimei de cupru superoxid dismutază (SOD) și reduce concentrația cuprului seric și hepatic.

Morala poveștii? Nu bea suc de fructe și evită neapărat o dietă bogată în fructoză. Nu îi priește corpului.

Instrumente și trucuri

Micul dejun de trei minute sărac în carbohidrați (www.fourhourbody.com/breakfast) Micul dejun este o bătaie de cap. În acest videoclip, îți arăt cum să pregătești în trei minute un mic dejun bogat în proteine, sărac în carbohidrați, care este perfect pentru reducerea grăsimii și începerea zilei în forță.

Still Tasty (Încă gustos) (www.stilltasty.com) Nu ești sigur dacă e bine să mănânci ouă sau restul de mâncare thailandeză? Te-ai săturat să-ți tot suni mama ca s-o întrebi? Acest site îți permite să cauți termenul de valabilitate a mii de alimente gătite și negătite.

Food Porn Daily*** (Pornografie Alimentară Zilnică) (<http://www.foodporndaily.com>)** Ai nevoie de inspirație pentru ziua în care trișezi? Food Porn Daily îți oferă un corn al abundenței delicios, care blochează arterele, din cauza mâncatului prost (dar gustos). Păstrează-l pentru ziua de sâmbătă.

***** Se referă la prezentarea vizuală spectaculoasă a preparatelor. (n.tr.)

Guta: capitolul lipsă (<http://www.fourhourbody.com/gout>) Îți faci griji în privința consumului de proteine și a gutei? Citește acest capitol lipsă din *Good Calories, Bad Calories* (Calorii bune, calorii rele), oferit cu bunăvoință de extraordinarul autor de lucrări științifice, Gary Taubes. S-ar putea să te facă să te răzgândești.

În ceea ce privește metodele, pot să existe cu milioanele, dar principiile sunt puține. Omul care înțelege principiile poate să aleagă cu succes propriile sale metode.

– Ralph Waldo Emerson

Sistemul este soluția.

– AT&T

DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAȚI II

Detalii și întrebări frecvente

Acest capitol răspunde la cele mai frecvente întrebări cu privire la dieta săracă în carbohidrați, împărtășește lecții învățate din lumea reală și identifică cele mai des întâlnite greșeli.

Eu desemnez sâmbăta ca „ziua de trișat” în toate răspunsurile mele, dar, practic, tu o poți înlocui cu oricare zi a săptămânii.

Există șanse ca cel puțin 50% dintre întrebările din acest capitol să ți se năzărească la un moment dat. Dacă ești serios în privința realizării celei mai rapide pierderi de grăsime posibile, citește tot.

Întrebări și griji frecvente

CUM AȘ PUTEA SĂ URMEZ VREODATĂ ACEASTĂ DIETĂ? E PEA STRICTĂ!

Începe pur și simplu cu schimbarea micului dejun. Vei reduce grăsimea în mod remarcabil. Asigură-te că te uiți la Fleur B. de la „Cum să obții posteriorul perfect”, care a redus grăsimea corporală cu aproximativ 3% în patru-cinci săptămâni, doar prin această schimbare. După ce vezi rezultatele, fă-ți curaj și treci la o dietă 100% săracă în carbohidrați pentru o perioadă de șase zile, după care te poți răsfața timp de 24 de ore.

Pe de altă parte, chiar ar fi prea mult să faci un test de o săptămână încă de la început? Mă îndoiesc. „Pritibrowneyes” („Ochicăpruidrăguți”) a dezvoltat o metodă simplă pentru a-și extinde autocontrolul.

Lucrul care a funcționat bine pentru mine a fost să port un carnețel cu mine. De fiecare dată când mi-era poftă de ceva (dulciuri sau chiar mâncare normală), adăugam lucrul respectiv pe lista de alimente cu care aveam să mă ospățez în ziua mea de trișat. Acesta a fost felul meu de a recunoaște că mi-e poftă de ceva și de a-mi aminti că pot să mănânc, dar nu imediat. Este ca și cum ai amâna să mănânci.

Dacă nu e de ajuns, nu uita de Jell-O fără zahăr. Când ești la un pas de a-ți pierde autocontrolul, de obicei noaptea târziu, câteva guri vor trimite demonii înapoi în cuștile lor.

DAR E ATÂT DE PLECTISITOR SĂ MĂNÂNCI ACELEAȘI LUCRURI!

Majoritatea oamenilor supraestimează cu mult varietatea meselor.

Presupunând că nu călătorești, ce ai mâncat la micul dejun în ultima săptămână? Dar la prânz? Există mari șanse ca în special la micul dejun să fi repetat între una și trei mese.

rotația a cinci sau șase mese timp de câteva săptămâni nu este deloc dificilă, chiar dacă ți se pare că e. Faptul că te simți grozav și că arăți mai bine cu fiecare săptămână care trece justifică cu ușurință să repeți o masă familiară (gustoasă) de duminică până vineri. Sâmbăta este lipsită de restricții. Iată unul dintre sutele de exemple (al lui Jeff) în care rezultatele înving varietatea:

Mă țin tare de 2 săptămâni și am dat jos aproape 7 kilograme! Mi-am propus acest plan „de a pierde în greutate 14 kilograme înainte să împlinesc 30 de ani” și acum mă aflu la jumătatea drumului, din care au mai rămas 4 luni.

Mănânc albușuri de ou, linte și broccoli dimineata, un castron de burrito (pui, fasole neagră, legume) la prânz, apoi pui, linte și legume asortate la cină. Toate urmate de un vin roșu excelent înainte de culcare.

Recunosc că m-am săturat până peste cap de aceste mese, dar rezultatele pe care le-am obținut până acum fac din asta o preocupare minimă. Adaug câteva condimente diferite sau sosuri ușoare la pui ca să mai diversific...

Am avut o singură zi de trișat până acum, dar abia o aștept pe cea de a doua, de mâine. Se poate să fi exagerat săptămâna trecută, căci am consumat aproape 5.000 de calorii, când în mod normal ajungeam la circa 1.200-1.300; surprinzător, marea zi de trișat de săptămâna trecută nu m-a afectat prea mult, din moment ce luni dimineată ajunsesem înapoi la greutatea de dinainte de trișat. Nu-mi plac exercițiile fizice și nu m-am angajat să le fac ca parte a planului meu de slăbire, dar niște colegi de serviciu m-au convins să merg de câteva ori pe săptămână, timp de 30-45 de minute, pe bicicleta eliptică sau pe bicicletă normală. Nu sunt sigur dacă este suficient sau dacă are realemente vreun efect, dar cel puțin mă face să mă mișc.

Sunt interesat să văd cum merg următoarele 2 săptămâni. Am mai puțin de 91 de kilograme pentru prima oară în ani de zile și scopul meu este să ajung la 84 de kilograme.

AR TREBUI SĂ IAU VREUN SUPLIMENT?

Sugerez potasiu, magneziu și calciu. Această dietă te va face să pierzi apa în exces și electroliții se pot duce odată cu ea.

Potasiul poate fi consumat în timpul meselor prin folosirea unor săruri îmbogățite cu potasiu precum „Lite Salt” sau, preferința mea, prin adaosul de guacamole în mâncărurile mexicane. Avocado, ingredientul principal din guacamole, conține cu 60% mai mult

potasiu decât bananele. Avocado conține, de asemenea, 75% fibre insolubile, care te vor ajuta să te menții activ. Dacă preferi pastilele, tabletele de 99 de miligrame luate în timpul mesei au efectul scontat.

Magneziul și calciul sunt cel mai ușor de consumat sub formă de tablete, iar o tabletă de 500 de miligrame de magneziu luată înainte de culcare îți va îmbunătăți și somnul.

Dacă preferi să îți obții electroliții prin mâncăruri integrale, iată câteva opțiuni bune, sărace în carbohidrați, în ordinea descrescătoare a concentrației. Observă că spanacul este singurul aliment comun celor trei liste:

Potasiu (4.700 mg pe zi, recomandat pentru un bărbat obișnuit, sănătos, de 25 de ani)

1. Fasole albă, gătită, 4,9 căni (1 cană = 969 mg)
2. Sfeclă elvețiană, gătită, 4,9 căni (1 cană = 961 mg)
3. Halibut, gătit, 2,6 fileuri (jumătate de file = 916 mg)
4. Spanac, gătit, 5,6 căni (1 cană = 839 mg)
5. Fasole pinto, gătită, 6,3 căni (1 cană = 746 mg)
6. Linte, gătită, 6,4 căni (1 cană = 731 mg)
7. Somon, gătit, 3,4 fileuri (jumătate de file = 683 mg)
8. Fasole neagră, gătită, 7,7 căni (1 cană = 611 mg)
9. Sardine, 7,9 căni (1 cană = 592 mg)
10. Ciuperci, gătite, 8,5 căni (1 cană = 555 mg)

Calciu (1.000 mg pe zi, recomandat pentru un bărbat obișnuit, sănătos, de 25 de ani)

1. Somon cu oase, 1,1 căni (1 cană = 919 mg) (foarte gustos dacă ești pisică)
2. Sardine cu oase, 1,8 căni (1 cană = 569 mg)
3. Macrou, conservă, 2,2 căni (1 cană = 458 mg)
4. Tofu, tare, 3,6 căni (1 cană = 280 mg)
5. Varză furajeră, gătită, 3,8 căni (1 cană = 266 mg)
6. Spanac, gătit, 4,1 căni (1 cană = 245 mg)
7. Fasole ochi-negri*****, gătită, 4,7 căni (1 cană = 211 mg)

***** Este una dintre cele mai hrănitoare leguminoase. Numele indică pata neagră de pe coajă. Este foarte populară în bucătăria indiană și în cea mediteraneană. (n.ed.)

8. Frunze de nap turcesc, gătite, 5,1 căni (1 cană = 197 mg)

9. 9. Tempeh*****, 5,4 căni (1 cană = 184 mg)

***** Amestec format din boabe întregi de soia cu diferite cereale întregi, mei, grâu sau orez. (n.tr.)

10. 10. Agar-agar*****, uscat, 5,7 căni (1 g = 6,25 mg)

***** Numit și geloză, produs organic ce se obține dintr-o serie de alge marine roșii. (n.tr.)

Magneziu (400 mg pe zi, recomandat pentru un bărbat obișnuit, sănătos, de 25 de ani)

1. 1. Semințe de dovleac, 74 g (1 g = 5,26 mg)
2. 2. Semințe de pepene roșu, uscate, 79 g (1 g = 5,05 mg)
3. 3. Alune, 1,6 căni (1 cană = 245 mg)
4. 4. Halibut, gătit, 1,2 fileuri (jumătate de file = 170 mg)
5. 5. Migdale, 142 g (1 g = 2,80 mg)
6. 6. Spanac, 2,5 căni (1 cană = 157 mg)
7. 7. Boabe de soia, gătite, 2,7 căni (1 cană = 148 mg)
8. 8. Caju, 156 g (1 g = 2,56 mg)
9. 9. Nuci de pin, 162 g (1 g = 2,45 mg)
10. 10. Nuci braziliene, 6,3 linguri (2 linguri = 128 mg)

FĂRĂ LACTATE? SERIOS? NU ARE LAPTELE UN INDICE GLICEMIC SCĂZUT?

Este adevărat că laptele are un indice glicemic (IG) scăzut și o sarcină glicemică (SG) scăzută. Pentru cea din urmă, laptele integral înregistrează atractivul indice 27. Din păcate, produsele lactate au, paradoxal, o *reacție insulinică* înaltă pe scala indicelui insulenic (II sau InIn). Cercetătorii de la Universitatea Lund din Suedia au verificat această descoperire surprinzătoare:

În ciuda indicilor glicemici scăzuți de 15-30, toate produsele din lapte au prezentat indici insulnici de 90-98, care nu sunt semnificativ diferiți de indicele insulenic al pâinii de referință [în general, cea albă]... Concluzii: lactatele par să fie insulintrope judecând după indicii insulnici de 3 până la 6 ori mai mari decât era de așteptat de la indicii glicemici corespunzători.

Înlăturarea chiar și a unei cantități mici de lactate poate accelera în mod dramatic reducerea grăsimii, după cum a observat Murphy:

OK, a trecut o săptămână de când am urmat sfatul lui Tim și am renunțat la lactate. Am slăbit încă 3 kilograme. Și ce mi se pare

incredibil e că nici măcar nu consumam prea mult înainte. Poate puțină brânză pe lângă ouăle de la micul dejun și un pahar de lapte pe zi.

Ai nevoie de ceva pentru a da aromă cafelei? Dacă trebuie, folosește frișcă (nu lapte), dar nu mai mult de două linguri. Eu optez pentru un pic de scorțișoară și pentru ocazionalele picături de extract de vanilie.

FĂRĂ FRUCTE? NU AM NEVOIE DE O „DIETĂ ECHILIBRATĂ”?

Nu.

În primul rând, nu există un consens cu privire la ce înseamnă o „dietă echilibrată”. Cercetătorii mei și cu mine am încercat să găsim o definiție oficială a Departamentului pentru Agricultură al Statelor Unite sau a altor agenții federale, și nu am reușit. Nu am găsit nicio dovadă care să sugereze că fructele sunt necesare mai mult de o dată pe săptămână, în ziua de trișat.

Vezi caseta „Fructul interzis” din ultimul capitol, pentru mai multe detalii.

DUMNEZEULE, DAR URĂSC FASOLEA. NU O POT ÎNLOCUI CU ALTCEVA?

Poate urăști să tragi vânturi, nu fasolea.

În primul rând, hai să rezolvăm această problemă pe care o are fasolea și apoi vom vorbi despre cum și când o poți omite.

Lintea provoacă rareori gaze și e alegerea mea obișnuită din categoria leguminoaselor. În ceea ce privește fasolea, dacă vei cumpăra varianta organică, vei rezolva în mare parte și efectul pantalonilor care scot sunete, iar dacă nu funcționează, lasă fasolea la înmuiat în apă pentru câteva ore; va ajuta la nimicirea cauzei ofensatoare: oligozaharidele. Acesta este unul dintre numeroasele motive pentru care mănânc fasole și linte la conservă, aruncând zeama din conservă și clătindu-le, în loc să cumpăr una uscată. Dacă totul dă greș, adaugă la fasole niște Beano (Bean-zyme pentru voi, veganii) sau ceai mexican (disponibil în magazinele alimentare mexicane sau online) și ai terminat cu problemele.

Gustul insipid e problema? Asta e și mai ușor de reparat: adaugă puțin oțet balsamic și pudră de usturoi. Eu unul iubesc sosul iute (www.choula.com este preferatul meu în momentul de față). Încearcă fasole roșie în locul celei negre sau pinto.

Poate e din cauza senzației pe care ți-o lasă fasolea în gură și a texturii? Încearcă piureul fals de cartofi, pe care îl explică Dana, adeptă a dietei sărace în carbohidrați:

Pune puțin ulei de măsline într-o tigaie... adaugă o conservă de fasole albă (sau niște conopidă), zdrobește-le cu o lingură sau

orice altceva, adaugă puțină apă pentru a ajunge la consistența pe care o vrei, condimentează cu puțină sare, piper, pudră de usturoi și poate niște parmezan dacă vrei... are un gust minunat și se prepară cât ai zice pește!

Metoda falsului piure de cartofi funcționează bine și în cazul boabelor de fasole prăjite... și nu uita să amesteci fasolea cu altceva. Micul meu dejun este adesea un amestec de legume cu linte și salată de varză cumpărată de la magazin și un minimum de maioneză. Este de 100 de ori mai gustos decât cele trei mâncate separat.

Chiar trebuie să mănânci fasole la fiecare masă? Nu. Ceea ce ne conduce la regulile omisiunii.

Eu nu mănânc fasole la fiecare masă pentru că mănânc în oraș aproape toate mesele de prânz și cină. Dacă gătesc, linte și fasolea neagră sunt alegerile mele obișnuite. În oraș, comand proteine și legume suplimentare pentru antreu și adaug unul sau două aperitive sărace în carbohidrați, precum calamar fără pesmet și o salată cu ulei de măsline și oțet. Dacă omiți leguminoasele de la o masă, **trebuie să faci categoric** un efort concentrat de a mânca porții mai mari decât o făceai înainte, când erai un consumator de carbohidrați. Ține minte că obții mai puține calorii pe centimetru cub. Mănâncă mai mult decât ești obișnuit.

SFINTE FESTIN, M-AM ÎNGRĂȘAT 3 KILOGRAME ȘI JUMĂTATE DUPĂ ZIUA MEA DE TRIȘAT! AM PIERDUT TOT CE-AM REALIZAT?

Nu, deloc. Este normal chiar și pentru o femeie de 54 de kilograme să ia în greutate până la 3 kilograme și jumătate de apă după 24 de ore de consum crescut de carbohidrați. Bărbații mai masivi pot câștiga 4-9 kilograme. Așteaptă-te la fluctuații MASIVE în greutate după o zi de trișat. Relaxează-te! Va dispărea în următoarele 48 de ore.

Experiența lui Mark este tipică:

Fac asta deja de 10 săptămâni și m-am cântărit zilnic în timpul dietei. Am pus până la 2 kilograme în fiecare zi de trișat, am revenit la greutatea de dinainte de trișat până miercuri cel târziu și am avut în medie o pierdere de 1 kilogram pe săptămână până la următoarea zi de trișat.

Până astăzi, am pierdut 12 kg. Sunt destul de strict în timpul săptămânii (proteine + fasole + legume și cam atât) și fac circuit training***** și jiu-jitsu brazilian de 3-4 ori pe săptămână. Singura abatere de la ghidul lui Tim este un shake de proteine din zer după fiecare oră de antrenament.

***** *Circuit training*-ul este o formă de antrenament cu tradiție, fiind descoperit de cercetătorii britanici încă din 1952. Scopul era obținerea unui trup armonios în timp record,

solicitând în mod egal atât rezistența cât și puterea organismului. Astăzi, poate fi practicat la sală sau acasă și presupune să fii activ de la primul până la ultimul minut al antrenamentului, fără pauză. Are loc un schimb constant între exercițiile de tonifiere și cele de rezistență; organismul este antrenat continuu, dar moderat, a.i. consumul de calorii să fie mai ridicat. (n.ed.)

Cântărește-te înainte de prima ta masă în ziua de trișat și ignoră fluctuațiile pe termen scurt, care nu reflectă pierderea sau câștigul de grăsime. *Nu uita să-ți măsoari circumferința în zilele în care te cântărești*, din moment ce este obișnuit să câștigi ceva masă musculară slabă când urmezi această dietă.

Mitocondriile din mușchi îți măresc abilitatea de a oxida grăsimea, și vrem să încurajăm asta, dar câștigul de masă musculară te poate menține la aceeași greutate pentru una sau două săptămâni.

Kilogramele pot minți, dar măsurătorile nu.

Unii dintre cei care țin dietă renunță inutil din cauza frustrării. Angel, pe care am cunoscut-o în capitolele anterioare, nu a făcut-o. De ce nu? Cu riscul de a suna redundant, permite-mi să repet, din moment ce știu că majoritatea cititorilor vor ignora acest lucru:

[Prima săptămână] Bună, tuturor. Voiam să vă povestesc despre prima săptămână. Am pierdut în total 3 kilograme... Lunea este și ziua în care îmi măsoar dimensiunile. Am pierdut 2,5 centimetri de pe fiecare coapsă, 2,5 centimetri de pe talie și 1 centimetru de pe șolduri. Am observat deja că pantalonii pe care nu i-am mai purtat de ceva vreme îmi vin perfect. Aceasta este motivația de care am nevoie ca să continui.

[Săptămâna a doua] După ziua mea de trișat de sâmbătă, am câștigat jumătate de kilogram, ceea ce e normal pentru mine. În săptămâna de dinainte, am câștigat tot cam atât, dar am dat jos. Așa că în săptămâna a doua am dat jos acea jumătate de kilogram. Nu am pierdut în greutate în săptămâna a doua, dar nu sunt descurajată. Am reușit să pierd în centimetri. Am pierdut 1 centimetru de pe șolduri, ceea ce e absolut grozav. Am pierdut 2 centimetri de pe coapse. Nici asta nu-i prea rău. Așadar, un total de 3,5 centimetri pentru o săptămână. O să mă mulțumesc cu centimetrul. Totalul centimetrelor pierduți din ziua întâi: 12... Uraaa! Și fără exerciții fizice.

Bucură-te de ziua ta de trișat fără să te simți vinovat. Măsoară lucrurile potrivite în momentele potrivite.

**POT FOLOSI CONDIMENTE, SARE SAU SOSURI
UȘOARE? CE POT FOLOSI LA GĂTIT?**

Prietenii tăi sunt condimentele și ierburile aromate, dar nu sosurile bazate pe smântână. Fă o vizită la Whole Foods***** cu 50 de dolari și informează-te. O tură de cumpărături de 50 de dolari îți va ajunge

cel puțin câteva luni.

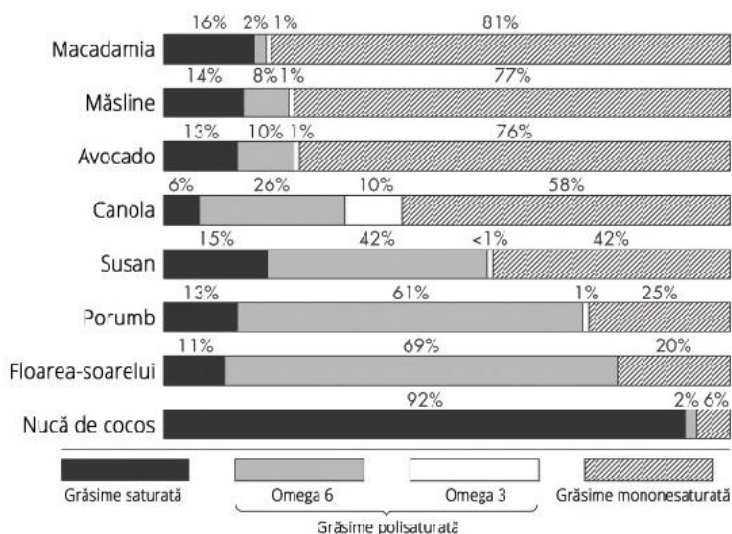
***** Whole Foods Market este o companie americană care comercializează alimente naturale, înființată în 1980. (n.ed.)

Condimentele Montreal pentru friptură, sosul salsa dens fără zahăr, sarea cu usturoi, sarea de mare cu trufe albe (combină asta cu tarhon, pe ouă), pasta de chili thailandeză (*sriracha*) – asta e cam tot ce ai nevoie pentru început. Pentru sosul de salată, câteva picături de îndulcitor precum Stevia, amestecate cu oțet și muștar îți vor da un sos care să satisfacă gusturile oricărui pofticios de dulciuri. Favoritul meu, și sosul de salată pe care îl aleg la restaurant, este oțetul balsamic cu ulei de măsline.

Untul este în regulă, cât timp singurele ingrediente sunt untul și sarea.

Pentru gătit, poți folosi ulei de măsline pentru temperatură scăzută și ulei de semințe de struguri sau ulei de macadamia pentru gătit la temperatură înaltă.

NOUL ULEI DE MĂSLINE ÎMBUNĂTĂȚIT? ÎȚI PREZINT ULEIUL DE MACADAMIA



„Comparație între grăsimile și uleiurile dietetice”, în *Agricultural Handbook* (Manualul agricol), nr. B-4, U.S. Human Nutritional Information Service (Serviciul de Informații Nutriționale Umane al SUA), <http://www.doctorskitchen.com/about/about-fats>. (Prin amabilitatea dr. Deborah Chud).

Uleiul de macadamia este uleiul de măsline nou și îmbunătățit. De când câțiva antrenori renumiți de culturism mi-au prezentat această

noutate, am devenit dependent de el.

Ia în considerare următoarele:

- • Are aproape același gust ca untul. Uleiul de măsline extravirgin este bun singur sau în salată, dar hai să spunem adevărul – face ca omleta să aibă gust de vomă de pisică.
- • Spre deosebire de uleiul de măsline, are un punct de ardere înalt (234 °C) și este ideal pentru sotare și toate tipurile de gătit. Acum folosesc exclusiv unt de la vaci hrănite cu iarbă, *ghee******, și ulei de macadamia pentru toate operațiunile de pe aragaz.

***** Unt din care s-au extras proteinele din lapte, zaharurile și apa, făcut din lapte de vacă sau bivoliță, folosit în bucătăria indiană. (n.tr.)

- • Are un termen mare de valabilitate și este mai stabil decât uleiul de măsline în momentul în care este expus la lumină. Dacă ai consumat vreodată ulei de măsline dintr-un recipient transparent, există mari șanse să fi înghițit cel puțin o dată ulei de măsline ranced. Unii analiști din industrie estimează că mai mult de 50% din uleiul de măsline produs în masă este alterat în momentul consumului.
- • Dintre toate uleiurile de gătit, are cei mai puțini acizi grași omega-6, dar este bogat în acid palmitoleic, care nu se găsește în nicio altă plantă producătoare de ulei. Pentru că acidul palmitoleic se găsește în sebumul din pielea umană, uleiul de macadamia poate avea și rolul unui hidratant eficient al pielii. Nu e recomandat să faci asta cu uleiul de măsline, dacă nu dorești să ai un sex-appeal de salată grecească.
- • Grăsimea din uleiul de macadamia este în proporție de 80% mononesaturată, cel mai mare procent dintre uleiurile de gătit.

Surse și resurse: Species Nutrition (Nutriția speciilor) (<http://speciesnutrition.com>) – Președintele Dave Palumbo a fost primul care mi-a prezentat uleiul de macadamia, iar eu îl cumpăr de la producătorii lui.

POT SĂ BEAU ALCOOL? CARE SUNT CELE MAI BUNE SORTIMENTE DE VIN?

În zilele de trișat, totul este permis. Bea și un butoi dacă te lasă sufletul. În zilele de dietă, limitează-te la vinurile seci, „seci” însemnând că au mai puțin de 1,4% zahăr rezidual. Cele mai seci variante roșii sunt Pinot Noir, Cabernet Sauvignon și Merlot, iar cele mai seci vinuri albe sunt în general Sauvignon Blanc și Albariño. Sigur că asta nu mă împiedică să mă bucur de vinurile mele roșii preferate: Malbec din Argentina și Zinfandel din California. În ceea ce privește reducerea grăsimii, am observat rezultate mai bune cu vinul roșu, comparativ cu cel alb.

Deși există excepții, este mai bine să eviți Rieslingul, Zinfandelul alb și șampania.

CE AR TREBUI SĂ MĂNÂNC LA GUSTARE?

Nu ar trebui să existe o nevoie sau o poftă fizică reală pentru gustări.

Dacă ți-e foame, înseamnă că nu mănânci destule proteine și leguminoase la fiecare masă. Aceasta este o gafă supercomună a novicilor. Am trecut și eu prin asta. Mănâncă mai mult.

Dacă mănânci destul și tot simți nevoia să iei o gustare, este vorba de o dependență psihologică, una care cel mai adesea merge mână în mână cu amânarea. Unii dintre noi merg la baie, alții la dozatorul cu apă, iar alții mănâncă. Le-am făcut pe toate trei, așa că știu rutina.

Dacă toate celelalte dau greș și *trebuie* să iei o gustare, alege morcovii, dar o pungă de morcovi te va lovi ca o copită de măgar în stomac, așa că nu exagera. Dacă iau o gustare, cel mai adesea va fi o gustare mică – 200-300 de calorii – din restul mesei de la restaurant, precum pui thailandez cu busuioc *fără* orez. Dacă ești de-a dreptul lihnit, mănâncă pur și simplu o altă masă săracă în carbohidrați. Nu îți va face niciun rău.

Dacă ai dureri de cap sau alte simptome ale glicemiei scăzute, în 90% din cazuri acestea se vor datora faptului că nu mănânci destul. Cei care țin pentru prima oară dieta săracă în carbohidrați sunt obișnuiți să mănânce porții mici de carbohidrați denși din punct de vedere caloric (de pildă, chifle „bagel”***** sau paste) și copiază mărimea porțiilor în cazul mâncărurilor sărace în carbohidrați, mai slabe din punct de vedere caloric, ceea ce conduce la un număr insuficient de calorii. Așteaptă-te să poți mânca de două-trei ori mai mult ca volum și presupune că ar trebui să o faci.

***** Un produs de patiserie original din Polonia. Aluatul, în formă de inel, este inițial fiert în apă și apoi copt. (n.tr.)

De asemenea, dacă nu poți dormi din cauza senzației de foame, înseamnă că nu mănânci destul. În aceste cazuri, consumă ceva proteine înainte de culcare, care pot fi doar 1-2 linguri de unt de migdale (ideal) sau unt de arahide fără aditivi (singurele ingrediente ar trebui să fie arahidele și, poate, sarea). Notă pentru doamne (pentru care untul de arahide pare a fi precum cocaina): lingura nu ar trebui să fie mai mare decât o grămăjoară mică, iar nu jumătate de borcan înghesuit într-o lingură.

CHIAR TREBUIE SĂ MĂ ÎNDOP O DATĂ PE SĂPTĂMÂNĂ?

Este important să îți crești consumul caloric o dată pe săptămână.

Asta provoacă o mulțime de schimbări hormonale care îmbunătățesc reducerea grăsimii, de la sporirea AMPc***** și GMP***** până la îmbunătățirea conversiei hormonului tiroidian T4 în hormonul mai activ T3.

***** Adenozin monofosfat ciclic. (n.tr.)

***** Guanozin monofosfat ciclic. (n.tr.)

Toată lumea se îndoaie în cele din urmă atunci când urmează o

dietă și e mai bine să o programezi din timp pentru a limita daunele. Beneficiile de ordin psihic depășesc chiar și beneficiile hormonale și metabolice. Mănânc așa tot timpul și o fac de șapte ani. Puține feluri de a mânca sunt atât de durabile și benefice.

POȚI SĂ SCAPI CU O MASĂ DE TRIȘAT PE SĂPTĂMÂNĂ?

Majoritatea bărbaților pot. Unele femei nu pot*****.

***** Mai ales dacă ele consumă mai puțin de 30% dintre calorii ca grăsime. (n.aut.)

Menstruația se poate opri dacă nivelul de leptină ajunge să scadă prea mult. Asta i s-a întâmplat unei cititoare timp de șapte luni, până când s-a întors la „realimentare” (așa a numit ea ziua de îndopare), deși o făcea doar o dată la două săptămâni. Îndoparea forțată poate spori temporar leptina circulantă cu 40%. Sugerez în continuare că o dată pe săptămână este normal. Mărirea consumului de mâncare pentru 12-24 de ore, nu neapărat până ți se face rău, este o recuperare importantă. Dacă iei prea mult în greutate sau ajungi într-un impas și te neliniștești, mănâncă o masă bună, bogată în proteine la micul dejun în ziua ta liberă și apoi îndoapă-te de la prânz până la cină, așa cum fac eu acum de cele mai multe ori.

Nu mă răsfăț întotdeauna până mi se face rău. Când i-am răspuns unui adept al dietei sărace în carbohidrați, iată ce i-am explicat:

Da, poți mânca orice vrei – în orice cantitate – sâmbăta. Eu tind să o iau razna în fiecare primă săptămână din cele 4 și să mănânc atât de mult încât aproape mi se face rău, ceea ce mă determină să fiu moderat în celelalte 3. Îmi plac foarte mult Snickers, TimTam, ghearele de urs (și toate produsele de patiserie) și înghețata. Poftă bună!

Încă un sfat: ori de câte ori este posibil, mănâncă în oraș mesele de trișat.

Orice ai face, aruncă toată mâncarea nesănătoasă înaintea următoarei dimineți. Dacă există mâncare nesănătoasă în casă, ajungi să o mănânci, în cele din urmă, înainte de ziua „liberă”, lucru numit și „post inversat” de către anumiți fani.

CUM RĂMÂNE CU MICUL DEJUN?

Cel mai frecvent mic dejun al meu constă în ouă, linte și spanac. Prefer linte, direct din conservă, în defavoarea fasolei negre, și e mai ușor să fierbi ouă tari din timp.

Pentru majoritatea, micul dejun este masa cel mai greu de schimbat, din moment ce suntem o țară de dependenți de pâine prăjită și cereale. Trecerea la o dietă săracă în carbohidrați și la proteine presupune ca masa de la micul dejun să fie asemănătoare prânzului. E mai ușor când îți dai seama că micul dejun poate fi o masă mai mică

atunci când este urmat de prânz după trei sau cinci ore. Încearcă timp de cinci zile și vei vedea diferența. Consumul crescut de proteine nu numai că va scădea retenția de apă, dar metabolismul bazal crește cu circa 20% atunci când kaloriile de la micul dejun sunt cel puțin 30% proteine.

Dacă vrei un mic dejun mai tipic, încearcă ouă cu bacon de curcan (sau bacon normal organic)***** și roșii feliate. Delicios! Ai gătit vreodată ouă cu *ghee*? Încearcă și mulțumește-mi. Voi permite cu greu (și cu moderație) brânza de vaci simplă, din cauza conținutului mai mare de cazeină și conținutului mai slab de lactoză, în cazul în care nu poți tolera alte proteine dimineța.

***** Medicamentele reziduale și toxinele emanate de mediu sunt adesea depozitate în grăsimi, așa că vei vrea să cumperi alimente bune când consumi grăsime animală aflată mai sus în lanțul alimentar, precum porc sau vită. Să mănânci animale mai mari de la fermele de fabrică înseamnă să o cauți cu lumânarea. (n.aut.)

Te interesează de ce am ales în mod special ouăle, spanacul și linteaa? Pentru cei cărora le place să intre în amănunte, doza voastră de știință se află pe pagina următoare.



Conform studiilor aleatorii și controlate, consumul ouălor are ca rezultat o reducere mai mare a grăsimii și un metabolism bazal crescut. Într-un astfel de studiu, femeile supraponderale care au consumat un mic dejun ce constă în două ouă pe zi timp de opt săptămâni (cel puțin cinci zile pe săptămână) în loc de o chiflă bagel cu greutate și valoare calorică egale au pierdut în greutate cu 65% mai mult și – mai important – au avut o reducere mai mare de 83% în circumferința taliei. Între grupuri, nu au existat diferențe semnificative în privința nivelului de colesterol total din plasmă, HDL și LDL, și de trigliceride.

Gălbenușurile oferă, de asemenea, colină, care ajută la protejarea ficatului și la reducerea mai mare a grăsimii comparativ cu un grup de control. Colina se metabolizează în betaină și oferă grupuri de metil pentru procesele de metilare. Steven Zeisel, de la Universitatea din Carolina de Nord – Chapel Hill, explică: „Expunerea la stresul oxidativ este un potențial declanșator al inflamației. Betaina este formată din colină în interiorul mitocondriilor și această oxidare contribuie la statutul de oxidoreducere mitocondrială”. Care crezi că este o altă sursă principală de betaină? Spanacul.

Iată cui trebuie să-i recunoaștem meritele: Popeye a avut dreptate. Spanacul este incredibil pentru reconstrucția corpului.

Fitoecdisteroizii (și anume 20HE) din spanac măresc cu 20% rata de creștere a țesutului muscular uman atunci când sunt aplicați într-o

cultură (gândește-te la un vas Petri*****). Chiar dacă nu ești interesat de creștere, spanacul dezvoltă, de asemenea, metabolismul glucozei. Fitoeecdisteroizii sunt similari din punct de vedere structural cu hormonii de năpârlire ai insectelor – în sfârșit, o cale accesibilă de a mânca hormonii de năpârlire ai insectelor! – și ambele cresc sinteza proteinelor și performanța musculară. Chiar și puii de șobolan își dezvoltă forța străngerii în lăbuțe. Vești bune pentru femei: ecdisteroidul 20HE testat nu a demonstrat că ar avea vreo proprietate androgenică. Cu alte cuvinte, nu îți va crește părul pe piept și nici mărul lui Adam.

***** Vasul Petri este un vas rotund neted, cu capac potrivit, fabricat din sticlă sau material plastic, folosit pentru cultivarea microorganismelor sau a mostrelor de animale sau plante. A fost numit după inventatorul său, bacteriologul german Julius Richard Petri. Alte denumiri: placa Petri sau cutia Petri. (n.ed.)

Cercetătorii de la Universitatea Rutgers responsabili cu studiul principal accentuează, aproape ca intimidare, că ar trebui să mănânci 1 kilogram de spanac zilnic pentru a imita administrarea folosită. În cadrul testării, am descoperit că nu este deloc greu să observi efectul și recurgând la cantități mai mici. Eu mănânc în mod obișnuit două-trei câni de spanac pe zi, care este mai puțin decât crezi, iar fiecare cană are 81 de grame. Două câni, adică 162 de grame, înseamnă aproximativ 16% dintr-un kilogram. Trei câni înseamnă aproape 25% dintr-un kilogram. Dacă rezultatele studiului sunt dependente de doză, ar fi de așteptat o creștere a sintezei fibrelor musculare cu 3% după 2 câni și 5% după 3 câni, ca să nu mai vorbim de efectul metabolismului glucidic crescut. Acumulate în timp, devine semnificativ. Dacă efectul nu este dependent de doză, ci mai degrabă declanșat de o doză mai mică de 1 kilogram pe zi, atunci este posibil ca o creștere cu 20% să poată fi obținută cu mult mai puțin de 1 kilogram. Cred, de asemenea, că spanacul crește AMPc, dar asta este sarcina tocilarilor să cerceteze.

Linte, ultima, dar nu cea din urmă, este o sursă bogată și ieftină de proteine (aminoacizi), izoleucină și lizină în special. Atât izoleucina, cât și lizina, aminoacizi cu catenă ramificată (ACR), sunt recunoscute pentru rolul lor în refacerea musculară, iar cea din urmă, pentru efectul său asupra metabolismului glucozei.

TREBUIE SĂ MĂ LIMITEZ LA LEGUMELE ENUMERATE?

Nu e nevoie să te limitezi la legumele pe care le-am enumerat, dar am descoperit că, cu cât încerci mai mult să variezi, cu atât este mai probabil să renunți, deoarece totul, de la cumpărături la curățenie, devine mai complicat.

După cum am spus înainte, această dietă nu este menită să fie distractivă, chiar dacă majoritatea oamenilor ajung să o savureze. Este gândită să fie eficientă. Legumele pe care le-am enumerat sunt cele pe

care le-am considerat a fi cel mai ușor de tolerat atunci când sunt consumate în mod repetat. Simte-te liber să le înlocuiești cu ce vrei, dar nu uita să incluzi leguminoase pentru a avea calorii.

Conopida este o legumă ignorată adesea, fără a fi nevoie, din cauza regulii nr. 1 (fără alimente albe). Mănâncă oricâtă conopidă vrei. Este grozavă pentru a face un piure fals de cartofi. Altminteri, nu renunța la regula „fără alb”.

SUNT BUNE ALIMENTELE LA CONSERVĂ?

Alimentele la conservă sunt perfect în regulă. Nicio problemă. Aproape toate legumele mele sunt ori congelate (80%), ori conservate (20%). Sunt un mare fan al tonului în apă la conservă cu linte și ceapă tocată.

POT MÂNCA CEREALE INTEGRALE SAU FULGI DE OVĂZ?

Nu.

POT SĂ FAC ASTA DACĂ SUNT LACTO-OVO-VEGETARIAN?

Lacto-ovo e în regulă. Carnea nu este necesară, dar face lucrurile mai simple. Ouăle și fasolea sunt suficiente pentru a pierde în greutate, dar aș evita majoritatea produselor din lapte. Brânza de vaci este o excepție. Ea nu distruge cursul dietei, iar conținutul bogat în cazeină se pare că facilitează reducerea grăsimii.

Pentru a-și satisface necesarul de proteine, pe lângă ouă, un cititor a folosit hotdogi vegetarieni de la Yves și budincă bogată în proteine de la Instone. Proteina din orezul brun, precum și proteina din cânepă sau mazăre sunt bune dacă le poți tolera. Dacă este posibil, descurajează folosirea oricăror produse rafinate de soia, inclusiv toate tipurile de lapte de soia și suplimentele de proteine izolate din soia. Vezi capitolul „Mașina fără carne” pentru mai multe avertismente privind soia și alternativele sale.

POT MÂNCA SALSA?

Salsa este extraordinară, în special salsa potrivit de picantă, cu bucăți de porumb, fasole etc. Nu tolerez albușurile simple, din moment ce sunt prea plictisitoare chiar și pentru mine. De aceea, aproape întotdeauna mănânc ouă întregi, dar constituie o masă delicioasă dacă adaugi câteva linguri de salsa peste oricare dintre opțiuni. Numai să nu pui salsa și linte în același castron. Amestecul te va face să icnești ca o cămilă care scuipă un ghem de blană.

POT MÂNCA ALIMENTE PRĂJITE?

Metoda de călire rapidă în tigaie este ideală pentru această dietă, așa

cum sunt și majoritatea bucătărilor (precum cea thailandeză) care depind de ea. Prăjirea în baie de ulei ar trebui evitată din cauza pesmetului și a densității sărace de nutrienți pentru calorii.

Fasolea prăjită funcționează cum trebuie și mai bine de 30 de adepți ai dietei sărace în carbohidrați au pierdut până la jumătate de kilogram pe zi folosind-o ca aliment de bază. Cititorul David C. a slăbit 9 kilograme în decurs de 30 de zile, folosind aproape în exclusivitate fasole prăjită la conservă. La ultima actualizare, slăbise 19 kilograme, iar soția sa 16 kilograme.

Fasolea prăjită conține însă o grămadă de sodiu, aproximativ 45% din doza zilnică permisă pe cană. Dacă nu ai hipertensiune, probabil nu te va ucide, dar fă tot posibilul să incluzi alt fel de fasole sau să le amesteci ocazional. Aceasta va avea ca rezultat mai puțină retenție de apă. Balonarea nu e plăcută, indiferent cât de redusă este grăsimea ta corporală.

Și mie îmi place fasolea prăjită, dar încearcă să diversifici odată ce ai înțeles dieta.

ȘI DACĂ MĂNÂNC ÎN AEROPORT CÂND CĂLĂTORESC?

Dacă sari dintr-un avion în altul și nu poți găsi un restaurant sau o rotiserie mexicane, cumpără o pungă de migdale sau nuci crude de la chioșc și ia-ți angajamentul să nu consumi amidon tot restul călătoriei. Există suficiente calorii în această unică pungă pentru două-trei mici „mese” și ca să rezisti 12 ore. În majoritatea aeroporturilor găsești și salate de pui (omite sosurile, în afară de uleiul de măsline sau oțet), pe care le poți combina cu nucile.

Dacă se ajunge la asta, alege ușoara senzație de foame în loc să te abați de la dietă. Dacă mănânci întotdeauna la ore fixe, e posibil să fi trecut ani buni de când n-ai mai simțit cu adevărat senzația de foame.

Urmând această dietă în peste 30 de țări, pot afirma, fără nicio excepție, că a călători nu este o scuză legitimă pentru a încălca regulile.

CUM RĂMÂNE CU MEDICAMENTELE PENTRU REDUCEREA GRĂSIMII?

Aș putea recomanda câteva termogenice***** puternice, dar din cauza potențialului de dependență, de lezare a organelor și de a crea alte probleme cronice mai puțin cunoscute (sinuzita, de exemplu), pur și simplu nu merită să le menționez.

***** Termogenicele sunt produse complexe, de ultima generație, cu acțiune mai puternică decât a suplimentelor clasice folosite în slăbire. Stimulează creșterea temperaturii corpului, adică stimulează termogeneza (producerea caldurii), cresc metabolismul și consumul de energie, respectiv calorii, oxidează grăsimile. Cei mai populari agenți termogenici sunt cofeina și aspirina. (n.ed.)

PAGG***** este cel mai eficace „amestec” cu efecte secundare minime pe care l-am descoperit și e detaliat în capitolul „Cei patru călăreți”.

***** Abreviere de la *Policosanol, Alpha-lipoic acid, Green tea flavanols, and Garlic extract.* (n.ed.)

MÂNCATUL ÎN ORAȘ ȘI METODA CHIPOTLE

Vorbind ca un burlac nepriceput într-ale gătitului și ca cineva care a mâncat în oraș în medie de două ori pe zi în ultimii cinci ani, soluția săracă în carbohidrați din restaurante se rezumă la opt cuvinte:

„Vreau mai multe legume în loc de [amidon]”.

Pentru majoritatea restaurantelor, este vorba de banala înlocuire cu legume – spanac sau orice este disponibil – a obișnuitelor orez, pâine sau cartofi care se servesc ca garnitură la felurile de mâncare. „Fără înlocuitori” în meniu? Nicio problemă. Aducă câteva cuvinte în plus și, abracadabra, s-a rezolvat:

„Vreau mai multe legume în loc de [amidon]. Dacă trebuie să plătesc un pic în plus, e în regulă”.

Dacă dai greș cu chestia asta, ține-te bine și comandă o garnitură separată de legume care să nu includă amidon. În total, această înlocuire va adăuga o medie de mai puțin de 3 dolari în plus la costul mesei și este adesea gratuită. Consider-o taxa ta nominală pentru un abdomen plat. Dacă mănânci în oraș de la bun început, îți poți permite 3 dolari în plus, așa că nu fi zgârcit și necugetat cu kilogramele. Dacă nu îți poți permite, sari peste o cafea sau un ziar, ca să poți plăti.

În ceea ce privește costul, cele mai eficiente bucătării pe care le-am descoperit pentru dieta săracă în carbohidrați sunt cea thailandeză***** și cea mexicană. Cea din urmă ne conduce la minunat de simplul exemplu al lui Eric Foster și al Dietei sale Chipotle®.

***** Îți sugerez să eviți curry, care poate provoca tulburări intestinale în absența orezului. (n.aut.)

Prin adoptarea următorului meniu, Eric a slăbit 41 de kilograme și a ajuns, de la un procent de grăsime corporală de 44%, la 23,8% în mai puțin de 10 luni:

MICUL DEJUN: o cană de cafea și un ou (omletă sau fiert tare)

PRÂNZ: fajita (ardei, ceapă, friptură, salsa de roșii, salsa verde de tomatillo*****, brânză, smântână, guacamole, salată verde)

***** O legumă din familia roșiilor, de culoare verde, cu gust acrișor. (n.tr.)

CINĂ: fajita (ardei, ceapă, friptură, salsa de roșii, salsa verde de tomatillo, brânză, smântână, guacamole, salată verde)

Eric ar fi putut pierde semnificativ mai multă grăsime dacă omitea

brânza și adăuga un singur ou în plus la micul dejun, dar cele de mai sus au funcționat: aceste trei mese însumează circa 1.480 de calorii și 29 de grame de carbohidrați non-fibroși. Brent, un alt adept al Dietei Chipotle, a slăbit 54 de kilograme în 11 luni, ceea ce l-a adus de la 136 la 82 de kilograme greutate corporală.

Dar nu devine plictisitor? Eric bănuia că avea să devină:

Credeam sincer că, după câteva luni, s-ar putea să mă plictisesc de burrito, dar nu s-a întâmplat încă. Slavă Domnului! Înainte să încep dieta, Chipotle era locul meu preferat pentru a lua masa. Am făcut schimbări în meniu pentru a-l face sărac în carbohidrați și a avut un gust la fel de bun, ca atunci când nu schimbi nimic.

Reducerea grăsimii nu trebuie să fie o pedeapsă. Nu trebuie să fie nici măcar incomod. Încearcă dieta săracă în carbohidrați timp de o săptămână și nu vei mai vrea altceva.

CONSUMUL MAI MARE DE PROTEINE NU ESTE GREOI PENTRU RINICHI? DACĂ AM GUTĂ?

În primul rând, nu sunt medic, nici nu mă joc de-a medicul pe internet. Dacă ai orice fel de afecțiune, consultă un medic. Acum, să trecem la interpretarea datelor făcută de mine.

Dacă nu ai deja o afecțiune gravă, cantitatea de proteine pe care o prescriu nu ar trebui să îți facă rău. Nu există nicio dovadă convingătoare care să susțină ipoteza că proteinele-dăunează rinichilor. Aici avem de-a face cu ceea ce medicul Michael Eades numește un „mit vampiresc” pentru că pur și simplu refuză să moară, în ciuda unei lipse de dovezi.

Gută?

Guta este de obicei pusă pe seama purinelor și deci a proteinelor, așa încât cei diagnosticați cu această boală, precum mama mea, vor fi trecuți pe diete sărace în proteine și sărace în leguminoase. Sunt de acord cu interpretarea lui Gary Taubes a lucrărilor științifice de referință, care indică faptul că e mult mai probabil ca fructoza (și deci zaharoza, zahărul de masă) și alți factori să fie agenții care cauzează gută. Acidul fosforic din băuturile carbogazoase este și el de evitat.

Nivelul de acid ureic al mamei mele s-a normalizat în urma dietei sărace în carbohidrați, în ciuda unui consum mult mai bogat de proteine. A continuat să ia alopurinol în doză mică în timpul dietei, iar mâncarea a fost singura variabilă care a suferit modificări.

Acestea fiind spuse, indiferent ce faci cu dieta sau cu experimentarea pe cont propriu, nu înceta sau nu modifica medicația fără să te consulți cu un specialist.

AM AJUNS ÎNTR-UN IMPAS – CE AR TREBUI SĂ FAC?

Primele trei greșeli discutate în următoarele câteva pagini (să mănânci prea târziu, să nu mănânci destule proteine, să bei prea puțină apă) sunt trei dintre cele mai comune cauze.

Cu toate acestea, procentul total de grăsime corporală pierdut lunar, în mod natural, scade odată cu trecerea timpului. Numărul de mitocondrii din țesutul tău muscular determină în mare rata pierderii susținute în greutate. Exercițiile fizice făcute pentru a slăbi, chiar și timp de 20 de minute pe săptămână, vor dubla adesea rata de reducere a grăsimii care stagnează și ar trebui să facă asta pentru cel puțin două-patru luni. Cele mai bune opțiuni sunt discutate în capitolele din „Acumularea masei musculare”.

Greșeli și neînțelegeri frecvente

Primele trei greșeli din această secțiune se referă la peste 90% dintre problemele de stagnare, dar restul merită și ele citite. Paza bună trece primejdia rea, iar câteva minute de educație te vor ajuta să pierzi multe kilograme în plus.

GREȘEALA NR. 1: NU MĂNÂNCI ÎN DECURS DE O ORĂ DE LA TREZIRE, PREFERABIL ÎN DECURS DE 30 DE MINUTE

Aceasta era problema tatălui meu și e aproape întotdeauna un impediment. Uită-te la ce s-a întâmplat odată ce am rezolvat-o:

27/12/08

Greutatea inițială – 111 kg.

30/01/09

Sfârșitul lunii nr. 1 – 103 kg.

1/03/09

Sfârșitul lunii nr. 2 – 101 kg. [Prea puține proteine dimineața în ultimele 4 săptămâni; am adăugat 30 de grame sub forma unui shake Myoplex gata pregătit, în decurs de 30 de minute de la trezire, pentru a reîncepe procesul de reducere a grăsimii]

2/04/09

Sfârșitul lunii nr. 3 – 92 kg.

Pierdere în greutate în decurs de 90 de zile = 19 kg.

În prima lună, rata sa de pierdere în greutate a fost de **8 kilograme pe lună**. În a doua lună, când a amânat micul dejun, rata a scăzut la **2,5 kilograme pe lună**. În a treia lună, după ce a consumat 30 de grame de proteine în decurs de 30 de minute de la trezire, rata de pierdere în greutate a crescut de mai bine de trei ori, ajungând la **8,5**

kilograme pe lună!

Aceste numere nu spun întreaga poveste, desigur, căci acumula și masă musculară în același timp, dar un asemenea tip de accelerare drastică este tipic. Lipsa micului dejun este și ea strâns legată de mâncatul în exces seara. Nu sări peste el. Nu ai apetit dimineața? Nu-i nicio problemă. Atunci ia un mic dejun mai redus și bogat în proteine: două-trei ouă fierte tari presărate cu sare de mare cu trufe albe.

Îată un alt studiu de caz, de data aceasta de la JayC:

18/10/2008 – 14/02/2009: Greutatea de început: 118 kg, greutatea actuală: 96 kg.

Uau! Asta e prima oară după primul an de facultate când am în sfârșit mai puțin de 98 de kilograme! Am cam intrat în impas după ce am ajuns la 100 de Crăciun. Mâncam la fel, beam la fel etc. și rămâneam la 100! Deci cum am ieșit din acest impas? Mâncând mai mult! Îți vine să crezi cât de minunat e stilul ăsta de viață? Tim postase... să mănânci cel puțin 30 g de proteine la trezire și să bei mai multă apă. Mi-am mărit fără tragere de inimă micul dejun și prânzul și PAC!

Sari peste micul dejun, uită să mănânci în decurs de o oră de la trezire și vei da greș.

GREȘALA NR 2: NU MĂNÂNCI SUFICIENTE PROTEINE

Mănâncă cel puțin 20 de grame de proteine la fiecare masă.

Este partea cea mai importantă a micului dejun. Dacă mănânci cel puțin 40% din kaloriile micului dejun sub formă de proteine, acestea vor scădea imboldul de a consuma carbohidrați și se va promova echilibrul grăsimii negative. Nici măcar 20% proteine – mai mult decât consumă majoritatea oamenilor – nu sunt suficiente. Prima alegere: consumă două-trei ouă întregi la micul dejun. A doua alegere: dacă sunt imposibil de tolerat, adaugă alte alimente integrale bogate în proteine, cum ar fi baconul de curcan, baconul organic, cârnații organici sau brânza de vaci. A treia alegere: bea un shake de proteine de 30 de grame, cu gheață și apă, așa cum a făcut tatăl meu.

În primele zile te vei simți de parcă te-ai hrăni cu forța, dar apoi totul se va schimba și te vei simți incredibil. Oricum ar fi, mănâncă cel puțin 20 de grame de proteine la fiecare masă.

O problemă adiacentă: nu mănânci suficient. NU încerca să-ți restricționezi porțiile sau kaloriile. Mănâncă până te simți sătul și mănâncă ce cantitate vrei din alimentele permise. În caz contrar, ori îți vei încetini metabolismul, ori vei trișa între mese cu gustări din alimentele interzise.

Kristal nu slăbea și era nervoasă când ținea dieta. De ce? Pentru că

neglija leguminoasele și se concentra asupra unui volum mai mare de legume verzi, care nu aveau suficiente calorii. Nu e nevoie să numeri kaloriile dacă urmezi regulile, iar una dintre reguli este să mănânci suficiente leguminoase. În cazul ei, rezultatele au început să se vadă după ce a făcut o singură schimbare:

Ți-am urmat sfatul și fasolea a devenit ingredientul nr. 1 în această săptămână. Am mult mai multă energie și sunt, în mod remarcabil, mult mai puțin irascibilă. Primele două săptămâni am făcut legumele nr. 1, amestecate cu puțină fasole și carne. Săptămâna asta mănânc doar fasole, fasole, fasole... și acum cântăresc mai puțin cu 4,5 kilograme. Iuuupiii!

GREȘALA NR. 3: NU BEI DESTULĂ APĂ

Hidratarea sporită este absolut necesară pentru a asigura funcția optimă a ficatului de a reduce grăsimea.

Consumul insuficient de apă („pur și simplu nu-mi place să beau multă apă”) pare să fie îndeosebi un lucru obișnuit în rândul femeilor. Mama mea a ajuns într-un impas în ceea ce privește reducerea grăsimii și, uitându-mă la consumul ei de apă, am insistat să adauge câteva pahare în plus. Imediat a început din nou să piardă din grăsime și a slăbit 1,4 kilograme în săptămâna următoare.

Fă un efort deosebit să bei mai multă apă în ziua ta de trișat, din moment ce excesul de carbohidrați va atrage apă în tractul tău digestiv și în glicogenul muscular. Dacă nu bei suficientă apă,



Jack și grămada de ceapă

vei avea dureri de cap.

GREȘALA NR. 4: CREZI CĂ VEI GĂTI, MAI ALES DACĂ EȘTI CELIBATAR

Într-o singură frază: dacă nu gătești în mod obișnuit, cumpără alimente la conservă și congelate în primele câteva săptămâni.

Nu cumpăra mâncare care presupune abilități de gătit, în cazul în care nu le ai. Nu cumpăra alimente care se alterează, dacă nu ai gătit

niciodată o masă serioasă. Optimismul nefondat va avea drept rezultat o mâncare mucegăită și frustrare. În partea dreaptă poți vedea o imagine edificatoare cu ceea ce se întâmplă cu majoritatea cepelor care se găsesc la mine în frigider.

Am punși cu linte uscată în dulapul din bucătărie vechi de șase luni. De ce? Mi-e prea lene să o fierb și să o strecor.

Nu te complica. Folosește produsele congelate și la conservă cel puțin în primele două săptămâni. Schimbă obiceiurile pe rând: selecția alimentelor mai întâi, apoi pregătirea lor.

GREȘALA NR. 5: ALEGEREA GREȘITĂ A MOMENTULUI CÂNTĂRIII ÎN TIMPUL CICLULUI MENSTRUAL (NU E O PROBLEMĂ PENTRU DOMNI)

Femeile tind să rețină mai multă apă chiar înainte de menstruație. Asigură-te că iei acest aspect în calcul când începi dieta și te măsoară.

Ignoră ceea ce afișează cântarul în cele 10 zile de dinaintea menstruației. Nu reflectă deloc realitatea. Dacă urmezi întocmai dieta, îți vei reducea grăsimea. Consideră prima cântărire de după menstruație (chiar și la o zi după este bine) drept măsurarea „de după”.

Nu te lăsa descurajată de fluctuațiile de apă pe termen scurt. Fii atentă la calendarul tău menstrual pentru a nu trage greșit concluzia că dieta nu funcționează.

GREȘALA NR. 6: MĂNÂNCI ÎN EXCES „ALIMENTE DOMINO”: NUCI, NĂUT (FASOLE GARBANZO), HUMUS, ALUNE, MACADAMIA

Există anumite alimente care, deși practic este bine să le consumi în timpul dietei, te predispun la abuz în ceea ce privește numărul porțiilor. Le numesc „alimentele domino”, din moment ce mâncarea unei porții creează adesea un efect de domino în ce privește gustarea în exces.

Am ajuns în impas cu pierderea mea de grăsime de trei ori din cauza migdalelor, care sunt ușor de consumat cu pumnul și simplu de a le găsi scuza că sunt hrănitoare. Din păcate, conțin 824 de calorii la fiecare cană, cu 146 de calorii mai mult decât un hamburger Whooper de la Burger King (678 de kilocalorii).

Câteva migdale este perfect (5-10), dar nimeni nu mănâncă doar câteva migdale.

Caro a învățat să evite alimentele domino, dar a pierdut un timp prețios cu acest proces, așa cum au făcut alte zeci de persoane:

Am reînceput acest plan alimentar. Îl începusem, dar nu îl urmam întocmai după cum l-a stabilit Tim... am adăugat alune, mâncam

năut și nu pierdeam deloc în greutate, așa că m-am gândit că e timpul să mă trezesc la realitate. Am reînceput acum cinci zile și sunt fericită să spun că am slăbit 2,2 kilograme în decurs de 5 zile urmând planul EXACT cum spune Tim, nefăcând niciun fel de ajustare sau înlocuire, trezindu-mă la realitate și fiind cinstită în privința a ceea ce pot și ce nu pot mânca.

Crezi că vei mânca doar un biscuit sau câteva chipsuri de cartofi?

Nu, dacă există o pungă cu vreuna dintre ele în bucătărie. Autodisciplina este supraestimată și nu e demnă de încredere. Nu mânca nimic ce presupune controlul porției. Dă afară din casă alimentele domino și fă-le inaccesibile.

GREȘALA NR. 7: CONSUMI PREA MULȚI ÎNDULCITORI ARTIFICIALI (SAU „ÎN ÎNTREGIME NATURALI”), INCLUSIV NECTAR DE AGAVE

Chiar și fără calorii, majoritatea înlocuitorilor artificiali și naturali provoacă o eliberare crescută de insulină, deși aspartamul (Nutrasweet®) are un efect surprinzător de mic asupra insulinei. Nu că asta ți-ar da mână liberă să consumi în exces Nutrasweet®: este adesea asociat cu acesulfam K, care are o mulțime de efecte negative asupra sănătății. Atât îndulcitorii cu puține calorii, cât și cei fără calorii au fost asociați cu îngrășarea. I-am văzut cam pe toți blocând reducerea grăsimii.

Să nu crezi că țin o predică. Sunt de-a dreptul dependent de Cola dietetică. Nu mă pot abține.

Faptul că mă bucur de dependența mea bând până la 470 ml pe zi nu pare să aibă vreun efect asupra slăbirii. Am descoperit, așa cum au făcut și alți adepți ai dietei sărace în carbohidrați, că o cantitate mai mare de 470 ml întrerupe procesul în cel puțin 75% dintre cazuri.

Îndulcitorii „în întregime naturali” se bazează, fără îndoială, pe rolul fructozei în tulburările metabolice, fiind mai nocivi chiar și decât siropul de porumb bogat în fructoză (SPBF).

Așa-numitele alimente sănătoase „fără zahăr”, precum „sucurile concentrate de mere și pere”, sunt pline de îndulcitori și conțin două treimi fructoză, iar cei mai noi și mai buni salvatori sunt chiar mai răi. Nectarul crud de agave, de exemplu, are până la 90% fructoză și nu prezintă un conținut antioxidant mai bun decât zahărul rafinat sau SPBF.

Renunță la îndulcitori ori de câte ori este posibil. Dacă este foarte dulce, probabil că ridică la maxim nivelul de insulină sau îți nenorocște metabolismul. Încearcă în schimb mirodenii și extracte precum scorțișoară și vanilie.

GREȘALA NR. 8: MERGI LA SALĂ PREA DES

O adeptă a dietei sărace în carbohidrați a scris:

Mă duc la sală de 5x/săptămână, 2 ore pe banda de alergat plus o oră pe bicicleta staționară de 2x pe săptămână... Fac asta de aproape trei luni. În primele 3 săptămâni am pierdut aproape 9 kilograme, dar de atunci am recâștigat aproximativ 3 kilograme. Fac, de asemenea, exerciții axate pe diverse grupuri de mușchi (2x/săptămână pentru picioare, șolduri, brațe etc.).

Cele 3 kilograme ar fi putut însemna câștig muscular, ceea ce e bine, dar ea petrecea la sală mai bine de 12 ore pe săptămână. Bănuiam că problema ei, pe care o văzusem și la alții, era antrenamentul în exces, care o secătuia de resurse, asociat cu mâncatul „drept răsplată”.

Conform spuselor tale, bănuiesc că te antrenezi în exces și de fapt pierzi masă musculară. Aceasta îți va scădea rata metabolismului bazal și apoi îți va bloca reducerea grăsimii. Încearcă dieta cu cel mult 2-3 antrenamente scurte cu greutate pe săptămână [asta dacă alegi să faci exerciții fizice; nu este obligatoriu] și ține minte să urmărești procentul de grăsime corporală, și nu doar greutatea.

Dacă faci prea mult sport, nu numai că *nu* va ajuta, ci îți va inversa progresul, deoarece duce la alimentație excesivă, băuturi sportive și alte autosabotaje asociate.

Amintește-ți de doza minimă eficientă. Mai puțin înseamnă mai mult.

Viața însăși este adevăratul exces.

– Julia Child

***Gogoșile reprezintă o parte normală a unei diete
sănătoase, echilibrate.***

– Brooke Smith, purtătoare de cuvânt a Krispy Kreme

LIMITAREA DAUNELOR

Prevenirea îngrășării atunci când te îndopi

Eram la o primă întâlnire la ceainăria Samovar Tea House din San Francisco.

Lumânările parfumate, muzica ambientală discretă și becurile aranjate meticulos în linie ne făceau să ne simțim de parcă eram într-un loc în care se îmbinau decorul de inspirație budistă din *Last Dragon* și cel al unei cafenele olandeze. Apoi, la Țanc, amândoi am comandat ceai de fructe de Schizandra*****. Descrierea?

***** Schizandra este o plantă medicinală unică. Prin faptul că fructele sale combină toate cele cinci gusturi (dulce, sărat, acru, amar și iute), în China Antică se considera că immagazinează energia vitală a celor cinci elemente primordiale (lemn, foc, pământ, metal și apă), care stau la baza medicinei tradiționale chineze. (n.ed.)

În urmă cu 2000 de ani, Shen Nong a identificat pentru prima oară acest elixir puternic ca pe un „panaceu” (adică îți dă orice ai nevoie: energie, relaxare, frumusețe, potențial sexual).

Porniserăm cu dreptul.

După ce am flirtat puțin și am avut o luptă verbală jucăușă, am acționat.

„Nu te speria de asta!”

Am scos un cântar alimentară electronic din geanta mea bărbătească*****, pe care o folosesc pentru a cântări tot felul de ciudățenii, și am început să-mi separ mâncarea ca să pot cântări individual. Acesta a fost, desigur, începutul sfârșitului.

***** Destul de ciudat să încep cu asta. (n.aut.)

Ah, dragostea... Este capricioasă și nu agreează un comportament de ucigaș în serie.

Dar dragostea putea aștepta. Aveam alte lucruri pe cap.

Era doar începutul unei încercări de 12 ore pentru a mă îngrășa și era a doua mea încercare. Prima încercare, făcută cu mai mult de 4,5 kilograme de fripturi de vită hrănită cu iarbă, eșuase. Adică puteam să consum doar 2,7 kilograme fără să vomit și nu am câștigat un gram de grăsime.

De ce naiba să încerci să te îngrăși, întrebi tu?

Pentru că voiam să dovedesc o dată pentru totdeauna că modelul calorii-consumate-calorii-eliminate e pur și simplu eronat sau cel puțin incomplet. Cea mai ușoară cale prin care puteam face asta era să consum un număr dezgustător de calorii într-o perioadă scurtă de timp și să mă documentez cu privire la efectele ulterioare.

De data aceasta, aveam o abordare diferită.

La ora 23:43 în acea seară, în ultimele două minute rămase, m-am chinuit să înghit un ultim pachet de Nutter Butters. Făcusem un sondaj printre urmăritorii mei de pe Twitter, 60.000 sau cam așa ceva la vremea aceea, cu privire la alimentele lor preferate dense din punct de vedere caloric și mă angajasem să consum cât mai multe posibil. Tot ce mâncam sau beam era fotografiat și fie măsurat, fie cântărit.

Iată ce a rezultat (evenimentele care nu includeau mâncatul, dar erau importante sunt indicate printr-un asterisc):

Am început la 11:45

- • 1 cană de spanac gătit la aburi (30 kcal)
- • 3 linguri de unt de migdale pe o bucată mare de țelină (540 kcal)
- • 2 linguri cu vârf de Athletic Greens***** dizolvate în apă (86 kcal)

***** Un cocteil nutritiv în întregime natural. (n.tr.)

- • Salată de pui cu curry, 195 g (aproximativ 350 kcal)

Total = 1.006 kcal

12:45

- • Suc de grepfrut (90 kcal)
- • Cafea mare cu 1 linguriță de scorțișoară (5 kcal)
- • Lapte cu 2% grăsime, 315 ml (190 kcal)
- • 2 croissante mari cu ciocolată, 168 g (638,4 kcal)

Total = 923,4 kcal

14:00

- • Kombucha***** de citrice, 473 g (60 kcal)

***** Băutură probiotică obținută prin fermentarea ceaiului dulce cu o cultură de drojdie. Numită și „ceaiul nemuririi”, a fost folosită pentru prima dată în China în anul 221 î.Hr. (n.tr.)

*14:15

- • Defecare
- • AGG***** (discutat mai târziu)
***** AGG este pur și simplu PAGG fără policosanol. (n.ed.)

- • Unt și ulei din ficat de cod fermentat

*15:00-15:20

- • 15 repetări x 3 seturi fiecare:
- • Ramat din aplecat
- • Banca de forță înclinată
- • Presă pentru picioare

15:30

- • 60 ml lapte integral organic cu caimac de la Straus (600 kcal)

*16:00

- • Probiotice
- • Baie rece ca gheața de 20 de minute

16:45

- • Quinoa, 230 g (859 kcal)

17:55

- • Baton Zzang (216 kcal)
- • Mate***** (30 kcal)
***** Un ceai verde puternic specific Americii de Sud. (n.tr.)

Total = 246 kcal

*18:20

- • Defecare

*18:45

- • 40 de genuflexiuni și 30 de extensii pentru triceps la perete

18:58

- • Brânzeturi asortate, 33 g (116 kcal)
- • Miere, 30 g (90 kcal)
- • Un măr mediu (71 kcal)
- • Biscuiți, 8 g (30 kcal)
- • Chai***** cu lapte de soia (nu e alegerea mea), 355 ml (175 kcal)

***** Ceai negru indian cu mirodenii și ierburi aromatice. (n.tr.)

Total = 482 kcal

*21:30

- • 40 de genuflexiuni în toaleta bărbaților

21:36

- • Pizza (urzici, ceapă roșie, brânză provolone, ciuperci, pancetta***** și ulei de măsline cu un ou integral), 8 felii (64 g fiecare) (1.249 kcal)

***** Bacon de porc (n.tr.)

- • 1 pahar mic de vin roșu, Nero d'Avola, 148 ml (124 kcal)
- • Înghețată de vanilie Bi-Rite, 59 g (140 kcal)
- • Espresso dublu (0 kcal)

Total = 1.513 kcal

22:37

- • 2 linguri cu vârf de Athletic Greens***** dizolvate în apă (86 kcal)

***** Supliment nutrițional (n.ed.)

*22:40

- • PAGG (discutat mai târziu)
- • 60 de exerciții la banda de rezistență, în picioare

23:10

- • Defecare

23:27

- • Fursec cu alune, 40 g (189 kcal)
- • Pachet de Nutter Butter, mic (250 kcal)

Total = 439 kcal

2:15

- • Ora de culcare/căzut cu fața-n pernă

Un total de... să bată tobele, vă rog... 6.214,4 calorii în 12 ore.

Pe baza calculelor ratei metabolismului bazal (RMB) care au luat în considerare masa mea slabă vs masa de grăsime la momentul respectiv, RMB în decurs de 24 de ore a fost de aproximativ 1.764,87 calorii, ceea ce la 12 ore ar însemna o RMB de 882,4 calorii.

Sunt două lucruri pe care trebuie să le adăugăm: ședința de 20 de minute de ridicare de greutate de intensitate moderată (80 de calorii maximum, pe care le vom folosi aici) și mersul pe jos.

Am mers aproximativ 16 cvartale***** drepte și un cvartal puțin în pantă în timpul acelei perioade, care însumează nu mai mult de 110 calorii în acest caz, date fiind distanța de 2,25 km la o viteză de 3,21 km pe oră și o greutate corporală de 76 de kilograme. Altfel, am evitat mișcarea și statul în picioare ori de câte ori a fost posibil, cu excepția scurtelor genuflexiuni. Douăzeci de minute de ridicare + mers pe jos = 190 de calorii. Să zicem 200.

***** După sistemul din SUA, unde cvartalul este terenul delimitat de patru străzi.
(n.tr.)

Folosind aceste calcule, tot am consumat de 6,8 ori mai mult decât rata metabolismului bazal în încercarea mea de a acumula grăsime într-un interval de 12 ore.

Deci ce s-a întâmplat? Hai să ne uităm la măsurătorile grăsimii și greutății mele corporale, care au fost făcute folosind aparatul cu ultrasunete BodyMetrix și media a trei cântăriri distincte.

Sâmbătă, 29 august 2009 (dimineața consumului excesiv): 9,9% grăsime corporală la 77 de kilograme

Luni, 31 august 2009 (48 de ore mai târziu): 9,6% grăsime corporală la 75 de kilograme

Ce mama dracului?

Acum hai să ne uităm la modul în care am făcut-o.

Arta pierdută a mâncatului în exces

Ești pregătit pentru masa de Ziua Recunoștinței sau pentru fursecurile cu unt de la Crăciun?

Sună a mâncat în exces. În sine, asta nu trebuie să însemne o vină îngrozitoare și pliuri de grăsime după aceea. Dacă planifici din timp și ai ceva cunoștințe științifice, e posibil să minimizezi pagubele. Mănânc ce vreau în fiecare sâmbătă și urmez pași specifici pentru a minimaliza adaosul de grăsime în timpul acestei supraalimentări.

În esență, scopul nostru este simplu: cât mai multe dintre porcăriile ingerate fie să îți intre în țesutul muscular, fie să iasă neabsorbite din corp.

Fac acest lucru prin concentrarea asupra a trei principii:

PRINCIPIUL NR. 1: MINIMALIZEAZĂ ELIBERAREA DE INSULINĂ, UN HORMON DE DEPOZITARE.

Eliberarea insulinei este minimalizată prin stoparea creșterilor bruște ale nivelului de zahăr din sânge:

1. Asigură-te că prima masă din acea zi nu este o masă de mâncat în exces. Fă-o bogată în proteine (cel puțin 30 de grame) și fibre insolubile (leguminoasele se vor ocupa de asta). Proteina îți va scădea apetitul pentru ceea ce a mai rămas și va preveni autodistrugerea totală. Fibra va fi importantă mai târziu, pentru a preveni diareea. Cu totul, aceasta poate fi o masă destul de mică, de 300-500 de calorii.
2. Consumă o cantitate mică de fructoză, zahăr din fructe, sub forma unui suc de grepfrut înainte de a doua masă, care este prima porcărie de masă. Chiar și o doză mică de fructoză are un efect impresionant de stopare asupra glucozei din sânge*****. Aș putea să o consum la prima masă, dar prefer să combin naringina din sucul de grepfrut cu cafeaua, din moment ce extinde efectele cafeinei.

***** Vezi „Înterupătorul pentru glucoză” pentru mai multe detalii. (n.aut.)

3. Folosește suplimente care cresc sensibilitatea la insulină: AGG (parte din PAGG) și PAGG (discutate în capitolul următor).

Exemplul de consum din acest capitol este destul de moderat, așa că am luat o doză doar de două ori. Dacă merg până la capăt, voi lua încă o doză de PAGG la trezire. Aceasta reduce cantitatea de insulină pe care pancreasul o eliberează în ciuda valurilor moderate sau severe de glucoză. Gândește-te la ea ca la o asigurare.

4. 4. Consumă sucuri de citrice, indiferent dacă e suc de lămâie verde stors în apă, suc de lămâie pe mâncare sau o băutură precum kombucha de citrice pe care am băut-o eu.

PRINCIPIUL NR. 2: SPOREȘTE VITEZA GOLIRII GASTRICE SAU CÂT DE REPEDE IESE MÂNCAREA DIN STOMAC.

Mâncatul în exces este o circumstanță rară în care vreau ca mâncarea (sau o parte din ea) să treacă prin tractul meu gastrointestinal atât de repede încât părțile sale componente să nu fie absorbite bine.

Realizez acest lucru în principal prin cafeină și ceai mate, care includ stimulente suplimentare, teobromină (se găsește în ciocolata amăruie) și teofilină (se găsește în ceaiul verde). Consum 100-200 miligrame de cafeină sau 473 de mililitri de ceai mate răcit la mesele cele mai încărcate cu porcărie. Suplimentul meu preferat de legume, Athletic Greens (menționat în program), nu conține cafeină, dar va ajuta, de asemenea.

Chiar funcționează? Să duci bunătățile de pe papilele gustative până în toaletă fără să depozitezi prea mult pe parcurs?*****

***** Este adevărat că sporirea golirii gastrice poate spori indicele glicemic al meselor; de aceea este cu atât mai important să oprești acea reacție printr-o doză mică de fructoză. (n.aut.)

Mai mulți oameni mi-au spus că este o poveste științifico-fantastică pură.

Avertisment de prea multă informație (PMI): Nu sunt de acord, și pe bună dreptate. Decât să dezbat meta-studii, mai bine mi-am cântărit excrementele. Volume identice de mâncare cu și fără respectarea regimului. La respectarea regimului = masă mult mai mare a excrementelor (aceeași consistență, de aici și importanța fibrei) = mai puțină absorbție = mai puține croissante cu ciocolată care se depun pe abdomenul meu. Simplu, dar eficace? Poate. E bine să nu aduci așa ceva în discuție de la prima întâlnire? Cu siguranță.

Să trecem la unul dintre aspectele mai interesante ale acestei întregi nebunii: GLUT-4.

PRINCIPIUL NR. 3: RECURGE LA SCURTE CONTRACȚII MUSCULARE CÂND CONSUMI ÎN

EXCES

Pentru contracții musculare, opțiunile mele obișnuite sunt genuflexiunile, flotările la perete (extensii pentru tricepși, sprijinit de un perete) și întinderea pieptului cu o bandă elastică, din moment ce toate trei sunt mobile și pot fi făcute fără să provoace traume musculare care dau peste cap antrenamentele. Ultimele două pot fi executate de oricine, chiar și de cei care au probleme cu mersul.

Dar de ce naiba ai vrea să faci 60-90 de secunde de exerciții caraghioase cu câteva minute înainte de a mânca și, în mod ideal, din nou la 90 de minute după cei ai luat masa?

Răspunsul pe scurt: pentru că aduce transportorul de glucoză de tip 4 (GLUT-4) la suprafața celulelor musculare, deschizând mai multe porți prin care să intre calorile. Cu cât deschidem mai multe porți musculare înainte ca insulina să declanșeze același GLUT-4 la suprafața celulelor adipoase, cu atât mai mult putem acumula masă musculară în loc de grăsime.

Răspunsul pe larg:



GLUT-4 a fost studiat cel mai intens în ultimii aproximativ 15 ani, când a devenit clar, în jurul anului 1995, că exercițiile fizice și insulina par să activeze (transloce) GLUT-4 prin căi de semnalizare diferite, dar suprapuse. Asta mi se părea foarte interesant, din moment ce însemna că ar putea fi posibil să folosești exercițiile fizice pentru a împiedica eliberarea de insulină indusă de mese – să schimbi preventiv macazul șinelor de tren biologice, astfel încât mâncarea (glucoza) să fie pompată preferențial în țesutul muscular.

Dar de câta contracție ai nevoie? S-a dovedit, cel puțin în cazul animalelor, că este necesară mult mai puțină decât credeam odată. Într-un studiu japonez fascinant efectuat pe șobolani, antrenamentul intermitent de intensitate înaltă (AII) (sprinturi de 20 de secunde x 14 seturi, cu 10 secunde de odihnă între seturi) a fost comparat cu antrenamentul prelungit de intensitate scăzută (AIS) (șase ore de antrenament extins) de-a lungul a opt zile.

Rezultatul surprinzător? Sublinierea îmi aparține:

În concluzie, investigația de față demonstrează că 8 zile de **AII care durează doar 280 de secunde** au ridicat atât conținutul de GLUT-4, cât și activitatea maximă de transport al glucozei în musculatura scheletică a șobolanilor la un nivel **similar cu cel atins după AIS [„Antrenament de intensitate scăzută” de șase ore pe ședință]**, care fusese considerat un instrument pentru a spori la maximum conținutul de GLUT-4.

Comparat cu un grup de control, conținutul de GLUT-4 din mușchi a fost sporit cu 83% prin 280 de secunde de AII vs 91% prin șase ore de AIS.

Acum, desigur, exemplele valabile în cazul animalelor nu sunt întotdeauna un echivalent direct pentru oameni. Dar m-am întrebat: și dacă 280 de secunde însemnau tot ce era nevoie? Acest gând a generat și mai multe întrebări.

Trebuie să facem toate cele 280 de secunde deodată sau pot fi decalate?

280 de secunde este cu adevărat numărul magic sau ar putea chiar și mai puține secunde să declanșeze același efect?

Este măcar plauzibil ca 60-90 de secunde de contracții musculare să aibă un impact semnificativ?

Pentru a încerca să răspund la aceste întrebări, am contactat mai mulți cercetători de pe trei continente, inclusiv specialiști în GLUT-4 de la Laboratorul de Biologie Musculară al Universității Michigan din Ann Arbor.

Răspunsul pe scurt a fost: chiar părea plauzibil.

Cea mai importantă revelație din cercetare a venit de la dr. Gregory D. Cartee și Katsuhiko Funai:

Efectul insulino-independent al exercițiilor fizice începe să se inverseze la câteva minute bune după încetarea exercițiilor, această creștere pierzându-se în cea mai mare parte sau în totalitate în decurs de 1-4 ore. Un efect mult mai persistent este sensibilitatea îmbunătățită la insulină, care este adesea prezentă la aproximativ 2-4 ore și până la 1-2 zile după exercițiile intense.

Am început cu un total de 60-120 de secunde de genuflexiuni și extensii pentru tricepși la perete înainte de a mânca felurile principale. Am testat un efect suplimentar, făcând mai târziu alte 60-90 de secunde, la aproximativ o oră și jumătate după terminarea felurilor principale, când mă așteptam ca glucoza din sânge să aibă cel mai ridicat nivel, pe baza experimentelor cu glucometrele*****.

***** Din nou, vezi „Întrerupătorul pentru glucoză” pentru mai multe astfel de trucuri. (n.aut.)

Este cel mai bine ca exercițiile să fie efectuate în sala de baie, nu la masă. Dacă nu poți pleca de la masă, perfecționează-te în contractarea izometrică (fără să te miști). Încearcă să pari relaxat, și nu constipat.

E nevoie de ceva practică.

În China, am fost învățat un proverb care rimează: *Fàn hòu bǎi bù zǒu, néng huó dào jiǔ shí jiǔ* [飯後百步走, 能活到九十九]. Dacă faci 100 de pași după fiecare masă, poți să trăiești până la 99 de ani.

Este posibil să fi identificat chinezii efectul de translocare a GLUT-4 cu sute, poate chiar mii de ani înainte ca oamenii de știință să structureze mecanismul? E posibil. Deși mai degrabă le plăcea pur și simplu să facă rime.

În orice caz, dacă faci 60-90 de secunde de exerciții de contractare după fiecare masă (și cu puțin înainte, în mod ideal), ai putea trăi să îți vezi pătrățelele.

Nu uita de genuflexiuni.

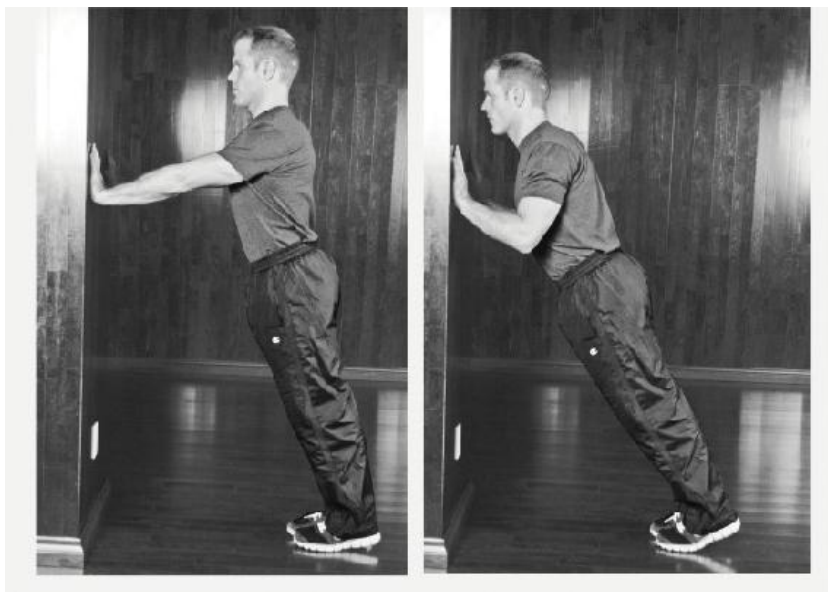
MANEVRE DIN BAIE: GENUFLEXIUNI, FLOTĂRI LA PERETE ȘI EXTENSII ALE PIEPTULUI

Țintesc către 30-50 de repetări ale fiecărui exercițiu dintre următoarele:

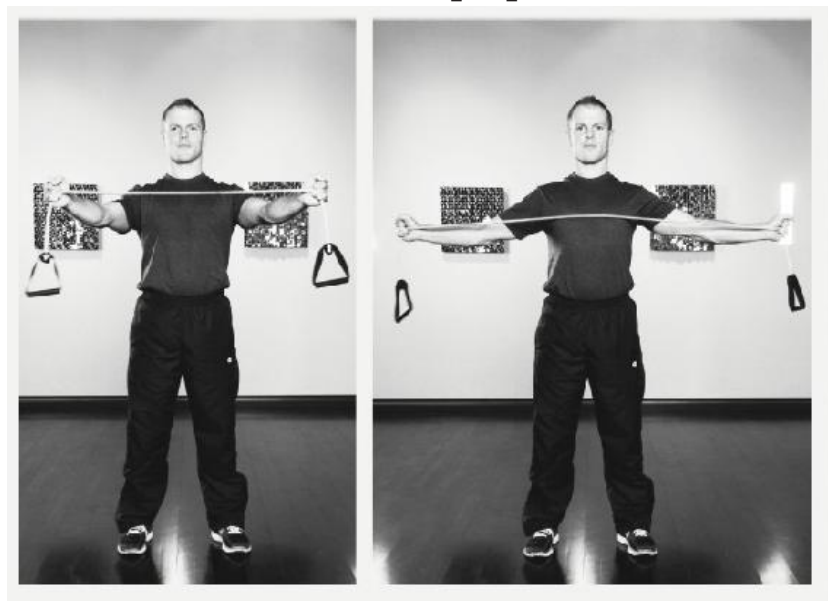
Genuflexiuni



Flotări la perete



Extensii ale pieptului



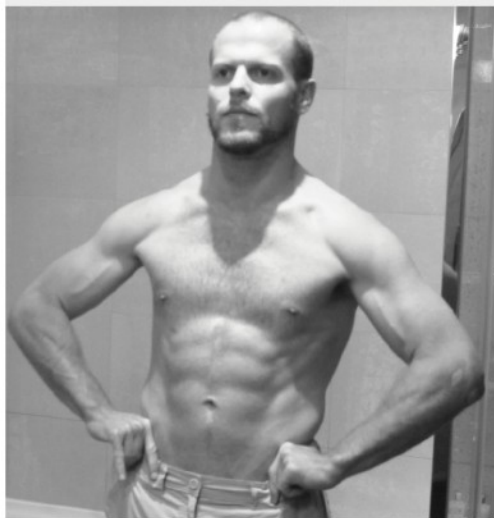
FACTORUL X: CISSUS QUADRANGULARIS

Cissus quadrangularis (CQ) este o plantă medicinală indigenă din India.

Este un nou-venit în categoria suplimentelor alimentare, prescris de obicei pentru refacerea articulațiilor. În iulie 2009, am experimentat o doză mare de CQ după o operație la cot din cauza unei infecții cu

stafilococ. În mod neașteptat, folosită în combinație cu PAGG, părea să aibă efecte sinergice antiobezitate și anabolice (de creștere musculară). Când am făcut o a doua revizuire a lucrărilor de referință cu privire la utilizarea sa în medicina ayurvedică și repararea fracturilor, mi-a fost clar că avea implicații în prevenirea acumulării de grăsime în timpul supraalimentării.

China rurală, unde am continuat experimentarea CQ, oferea mese bogate în orez combinat cu dulciuri, la care se stătea obligatoriu jos, de 3-5 ori pe zi. Era mediul perfect pentru acumularea de grăsime.



În Beijing, la trei săptămâni după ce am mâncat ca porcul.

CQ mi-a conservat pătrățelele. Am văzut efecte măsurabile și anabolice de reducere a grăsimii odată ce am ajuns la 2,4 grame (2.400 miligrame) de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese, cu un total de 7,2 grame pe zi. Este aceasta doza magică? Aveam aproximativ 72,7 kilograme de masă corporală slabă, așa că ar putea exista un declanșator la 45 de miligrame pe jumătate de kilogram de masă corporală slabă sau ar putea fi o doză absolut eficace indiferent de greutatea corporală. Până când nu se fac studii privind efectele secundare pe termen lung ale acestor doze mai ridicate, nu sugerez depășirea a 7,2 grame pe zi.

Pentru cei care își permit, cred că CQ este foarte eficace pentru minimalizarea câștigului nedorit de grăsime în timpul mâncatului în exces. Până când nu se fac mai multe studii pe oameni, nu planuiesc să o folosesc continuu, dar o voi folosi în timpul ciclurilor de creștere de 8-12 săptămâni, în zilele „libere” sau după entorse.

Kevin Rose, unul dintre tovarășii mei de călătorie din excursia noastră de trei săptămâni, s-a plâns: „Eu și Glenn eram din ce în ce

mai supraponderali, iar nemernicul ăsta se făcea mai musculos. Ce naiba?!".

Un prieten, director tehnic, s-a referit la *Cissus quadrangularis* ca fiind „pilula de a doua zi” pentru dietă, când m-a văzut luând-o după ce mâncasem înghețată cu unt de arahide și negrese.

CQ funcționează.

ÎN INTERIORUL MICROBIOMULUI: ECHILIBRAREA BACTERIILOR PENTRU REDUCEREA GRĂSIMII

De ce este obezitatea mult mai des întâlnită astăzi decât era cu doar câteva decenii în urmă?

Cercetătorii încep să găsească indicii bacteriene care ar putea duce la un răspuns. A existat o schimbare profundă a populațiilor de bacterii din intestinalele noastre – acele mici creaturi care trăiesc în tracturile noastre digestive – și studiile prezintă această schimbare ca fiind corelată cu creșterea grăsimii.

Există, de fapt, în corpul tău, de 10 ori mai multe celule bacteriene decât celule umane: 100 de trilioane ele, față de 10 trilioane tu. În mare, aceste bacterii ne ajută îmbunătățindu-ne sistemul imunitar, furnizând vitamine și prevenind alte bacterii dăunătoare să ne infecteze. Aceste bacterii reglează, de asemenea, și felul în care preluăm energia din mâncare.

Până acum, s-a descoperit că două tulpini principale de bacterii influențează absorbția de grăsimi, aproape indiferent de dietă: Bacteroidetes și Firmicutes. Oamenii slabi au mai multe Bacteroidetes și mai puține Firmicutes; oamenii obezi au mai multe Firmicutes și mai puține Bacteroidetes. Când persoanele obeze slăbesc, numărul de bacterii din intestinalele lor trece cu încredere la mai multe Bacteroidetes.

Această descoperire are suficiente implicații esențiale pentru sănătate la nivel național, încât National Institutes of Health (NIH – Institutele Naționale de Sănătate) au lansat, la sfârșitul lui 2007, Proiectul Microbiomului Uman, pe mai mulți ani. Este asemănător Proiectului Genomului Uman pentru bacterii și menit să exploreze felul în care unele dintre cele peste 40.000 de specii de microprieteni (și inamici) ne afectează sănătatea și modul în care am putea să le modificăm astfel încât să ne ajute mai mult.

Aceasta ar putea dura ceva timp, dar nu trebuie să așteptăm ca să acționezi. Există câteva lucruri pe care le poți face chiar acum pentru a cultiva o floră intestinală sănătoasă și care să reducă grăsimea:

Universitatea Duke a descoperit că administrarea de Splenda sobolanilor le reducea cantitatea de bacterii utile din intestine. Din nou, zaharurile artificiale se dovedesc la fel de rele, dacă nu chiar mai rele decât cele adevărate.

***** Un îndulcitor artificial. (n.tr.)

2. **2. Optează pentru produse fermentate.** Dr. Weston Price este renumit pentru studiile sale referitoare la 12 diete tradiționale din comunitățile indigene din toată lumea, unde bolile lipsesc aproape în totalitate. A descoperit că elementul comun era reprezentat de alimentele fermentate, care erau consumate zilnic. Bazele culturale variaau, dar includeau brânză, natto japonez*****, chefir, kimchi (scris și „kimchee”), varză murată și pește fermentat. Iaurtul simplu neîndulcit și ceaiul de kombucha fermentat sunt alte două alegeri. Alimentele fermentate conțin un nivel sporit de bacterii sănătoase și ar trebui să fie privite drept piese obligatorii în puzzle-ul tău dietetic. Eu consum cinci furculițe de varză murată în fiecare dimineață înainte de micul dejun și adaug, de asemenea, kimchi la aproape toate mesele gătite acasă.

***** Mâncare tradițională japoneză făcută din boabe de soia fermentate cu *Bacillus subtilis var. natto*. (n.tr.)

3. **3. Ia în considerare probioticele și prebioticele.** *Probioticele* sunt bacterii. Am folosit probiotice Sedona Labs iFlora atât în timpul antrenamentului (pentru a facilita mâncatul în exces), cât și după antibiotice.

Prebioticele sunt substraturi fermentabile care ajută bacteriile să crească și să prospere. Din această categorie am experimentat cu inulină și fructo-oligozaharide organice, denumite în mod obișnuit FOS. Din nenumărate motive, prefer inulina, pe care o obțin prin Athletic Greens, menționat anterior. Inulina are circa 10% din dulceața zahărului, dar, spre deosebire de fructoză, nu este insulică. Din domeniul alimentelor integrale, usturoiul, prazul și cicoarea sunt toate bogate în inulină sau FOS.

Deși cercetarea este preliminară, introducerea pre- și probioticelor împreună în dietă ar putea avea efecte benefice asupra alergiilor, îmbătrânirii, obezității și unei diversități de boli, de la SIDA la diabetul de tipul 2. Am descoperit un beneficiu potențial deosebit de fascinant, dată fiind axarea noastră pe GLUT-4: atât inulina, cât și FOS îmbunătățesc absorbția de calciu, iar absorbția de calciu promovează translocarea dependentă de contracție a GLUT-4!

Dacă efectele antiobezitate nu au fost suficiente, ia în considerare faptul că echilibrul bacterian reprezintă un pas crucial în susținerea „celui de-al doilea creier” al tău.

Majoritatea am auzit de serotonină, un neurotransmițător cu acțiune largă care, atunci când este în deficit, e strâns corelat cu depresia. Prozacul și alți inhibitori selectivi ai reabsorbției de serotonină (SSRI*****-uri) acționează pentru a spori efectele serotoninei. În ciuda etichetei de „neurotransmițător”, care îi face pe majoritatea oamenilor să vizualizeze creierul, doar 5% din serotonină se găsește la nivelul capului. Procentul rămas de 95% este produs în intestine, denumite uneori „al doilea creier” chiar din acest motiv.

***** SSRI – abreviere de la *selective serotonin reuptake inhibitor*. (n.ed.)

Într-un studiu aleatoriu, dublu-orb, cu control placebo, realizat pe 39 de pacienți cu sindrom de oboseală cronică, s-a descoperit că tulpina Shirota de *Lactobacillus casei* reduce semnificativ simptomele anxietății. S-a demonstrat, de asemenea, că probioticele (bifidobacteriile sunt un exemplu) reprezintă un tratament alternativ eficient pentru depresie datorită puterii lor de a inhiba moleculele inflamatorii numite citokine, de a reduce stresul oxidativ și de a corecta creșterea în exces a bacteriilor nedorite, care previn absorbția optimă de nutrienți în intestine.

Actualizează-ți bacteriile bune și adu-ți microbiomul în formă. Reducerea mai rapidă a grăsimii și o mai bună sănătate mentală sunt doar două dintre beneficii.

Instrumente și trucuri

Douăsprezece ore de mâncat excesiv în fotografii (www.fourhourbody.com/binge) Vezi mâncatul în exces din acest capitol, așa cum l-am documentat în timp real și așa cum am publicat fotografiile pe Flickr. Te va ajuta să estimezi cantitatea.

Super Cissus Rx (www.fourhourbody.com/cq) Acesta este brandul de CQ pe care l-am folosit în timpul experimentării.

Athletic Greens (www.athleticgreens.com) Aceasta este polița mea de asigurare în ce privește paleta completă de legume. Conține 76 de ingrediente, inclusiv inulină pentru îmbunătățirea echilibrului bacterian.

Cântar nutrițional portabil Escali Cesto (www.fourhourbody.com/cesto) Acesta este cântarul de jumătate de kilogram pe care îl căram după mine în geantă pentru a măsura greutatea și compoziția nutrițională a meselor luate. Escali Cesto afișează kaloriile, sodiul, proteinele, grăsimea, carbohidrații, colesterolul și fibrele pentru aproape 1.000 de tipuri de alimente. Forța fie cu voi, semeni care aveți TOC*****.

***** Tulburare obsesiv-compulsivă, în care anumite obsesii persistă și e imperativ să fie executate anumite acțiuni care au legătură cu aceste obsesii. (n.tr.)

Nutrition Data (Date de nutriție) (www.nutritiondata.com) Vrei să afli cât de multe calorii are masa ta preferată de răsfăț sau o rețetă de familie? Folosește Instrumentul de Management Nutritiv „Analyze Recipe” („Analizează Rețeta”) de pe acest site pentru a calcula valoarea nutrițională a felului respectiv de mâncare. De asemenea, îți poți salva rețetele și le poți distribui și altora. Folosesc adesea acest site, inclusiv pentru calculele din prezentul capitol.

Thera-Bands (Benzi Thera) (www.fourhourbody.com/thera) Am început să fac extensii pentru zona pieptului stând în picioare, cu Thera-Bands (în principal gri), care sunt populare printre fizioterapeuți pentru exercițiile de reabilitare. Odată ce am ajuns la 75 de repetări pe set fără să obosesc, am trecut la mini-benzile de mai jos.

Mini-bands (Mini-benzi) (www.fourhourbody.com/minibands) Acum le folosesc pe acestea pentru extensiile cu bandă, stând în picioare. Popularizate de Louie Simmons de la sala Westside Barbell, aceste benzi sunt adesea folosite de cei care ridică greutatea pentru a adăuga rezistență la deadlift, banca de forță și genuflexiuni în câmpul superior de mișcare. Apropo de asta, crezi că vârsta este o scuză? Spune-i lui Louie. La 50 de ani, a ridicat 417 kilograme din poziția de genuflexiune.

Fără usturoi, pur și simplu nu mi-ar plăcea să trăiesc.

– Louis Diat, bucătar-șef la Ritz-Carlton, New York

CEI PATRU CĂLĂREȚI AI REDUCERII GRĂSIMII PAGG

VARA ANULUI 2007, NORDUL CALIFORNIEI

Fumul se ridica în aerul verii, în mijlocul sunetelor scoase la masă: râsete, sticle de bere ciocnindu-se și inconfundabilul sfârâit al fripturii *tri-tip****** pe trei grătare enorme. Totul era bine în Willow Glen, San Jose, unde părinții mei se aflau în vizită. Eu eram acasă, dar ei se aventuraseră într-o după-amiază frumoasă să exploreze Bulevardul Lincoln din centru, care i-a dus la restaurantul italianesc La Villa.

***** Friptură din bucăți triunghiulare de mușchi de vită. (n.tr.)

Tatăl meu stătea într-un colț, admirând ce se petrecea pe grătar, când un tip slăbănog, fără adăpost, s-a strecurat lângă el. După un minut sau două de liniște și holbat la carne și clești, slăbănogul a deschis subiectul:

„Știi cum am slăbit complet? Mai bine de 45 de kilograme?”.

Tatăl meu avea 1,60 m și aproape 113 kilograme la vremea respectivă. Timp de câteva secunde, s-a lăsat liniștea, apoi tatăl meu – amuzat de felul în care îl abordase și nu doar un pic curios – s-a înduplecat în cele din urmă și a întrebat: „Cum?”.

„Cu usturoi. Unul după altul. Este cât se poate de simplu.”

Omul fără adăpost nu voia nimic și nu a cerut nimic. Era serios. După ce și-a spus sfatul, a plecat pur și simplu.

Oricât de neobișnuită a fost această întâlnire, de fapt, eu mă gândeam de ceva vreme la usturoi. Acesta a fost impulsul anecdotic final de care am avut nevoie pentru a începe să experimentez cu doze mult mai mari. Contribuția omului fără adăpost la cel mai recent cocteil al meu a făcut ca totul să se aranjeze de la sine.

Feedbackul final de la un cobai, un atlet semiprofesionist cu aproximativ 9% grăsime corporală la 91 de kilograme, a fost reprezentativ: „Am pierdut 3 kilograme în ultima săptămână. Este incre-di-bil”.

Alicina, o componentă a usturoiului, părea să fie cel de-al patrulea ingredient-lipsă dintr-un amestec de suplimente pe care îl perfecționam de doi ani: PAGG.

Înainte: ECA

Din 1995 până în 2000 am experimentat cu un cocteil pentru reducerea grăsimii care conținea clorhidrat de efedrină, cafeină și aspirină – celebrul și științificul amestec „ECA”*****. Acesta era amestecul pe care îl foloseam de trei ori pe zi când urmaam Dieta Ketogenică Ciclică, pentru a produce striatii pe abdomen pentru prima

oară în viață, în mai puțin de opt săptămâni.

***** Abreviere de la *ephedrine hydrochloride, caffeine, and aspirin*. (n.ed.)

Clorhidrat de efedrină: 20 mg

Cafeină: 200 mg

Aspirină: 85 mg

Biochimia era exactă și zeci de studii susțineau efectele. Dacă $C = 1$, $C = 1$ și $A = 1$, cele trei combinate au efectul sinergic de $1 + 1 + 1 = 6 - 10$ *****.

***** Efedrina sporește nivelurile de AMPc, cafeina încetinește declinul AMPc, iar aspirina ajută în continuare la susținerea nivelurilor sporite de AMPc prin inhibarea producției de prostaglandină. (n.aut.)

Din păcate, amestecul ECA nu este simplu. Efectele sunt frumoase și previzibile, dar există un preț care trebuie plătit: efectele secundare.

Toleranța la efectele stimulatoare***** se dezvoltă rapid și încetarea poate provoca dureri de cap puternice. Durerile cauzate de sevraj duc la un efect de domino în ce privește utilizarea stimulentei. Oamenii fie nu încetează niciodată să ia ECA, fie îl înlocuiesc cu droguri la fel de puternice pentru a evita oboseala cronică. Bănuiesc că există o întreagă generație de atleți specializați în rezistență și anduranță care suferă de o oboseală a glandelor suprarenale și care acum depind de stimulente pentru funcționarea normală de zi cu zi. Unii pe care îi cunosc optează pentru 6-10 espresso duble în 24 de ore. Folosite în doze mari sau în condiții de umiditate ridicată/temperatură ridicată, atât efedrina, cât și efedra au fost asociate cu atacul de cord și decesul.

***** În cazul medicamentelor eliberate fără rețetă, efedrina este amestecată în general cu guaifenesin (un expectorant), din moment ce poate fi preparată și în metamfetamină cu echipamente simple de laborator. (n.aut.)

Am suferit atât de multe infecții ale sinusurilor după administrarea de ECA, încât m-am dus la control la un specialist pregătit la Stanford care, după ce mi-a făcut un RMN cranian, a întrebat fără să stea mult pe gânduri: „Bei multă cafeină sau ieși alte stimulente?”. Aproape toate cavitățile mele nazale erau complet blocate de materie uscată, comprimată. Era uimită că mă mai puteam ridica din pat dimineața.

Din acel moment, am eliminat stimulentele pentru perioade scurte de timp, dar din ce în ce mai dese, oricât de dureros ar fi fost, până mi-am restabilit funcția de bază a glandelor suprarenale. Era clar că se impunea o altă abordare pentru reducerea grăsimii, una mai durabilă.

Voiam să găsesc un amestec non-stimulent care să utilizeze căi cu totul diferite.

După: PAGG

Rezultatul a fost PAGG.

Policosanol: 20-25 mg

Acid alfa-lipoic: 100-300 mg (iau 300 de mg la fiecare masă, dar unele persoane se confruntă cu simptome de reflux gastroesofagian la numai 100 de mg)

Flavonoizi***** din ceaiul verde (decafeinizat cu cel puțin 325 de mg de EGCG): 325 de mg

***** Flavonoizii sunt compuși care se regasesc în toate plantele și sunt responsabili de culorile vii: galben, oranj și roșu. Practic, sunt pigmenți ai plantelor, cunoscuți și sub numele de vitamina P. Se regăsesc în cantități mari în fructe și legume; cei mai mulți funcționează ca antioxidanți puternici. Există mai multe tipuri, iar concentrația lor variază în funcție de cât de crescute sau cât de procesate sunt alimentele. (n.ed.)

Extract de usturoi: cel puțin 200 de mg (folosesc în mod obișnuit peste 650 de mg)

Consumul zilnic de PAGG este stabilit înainte de mese și de culcare, ceea ce a dus la un program precum acesta:

Înainte de micul dejun: AGG

Înainte de prânz: AGG

Înainte de cină: AGG

Înainte de culcare: PAG (fără extract de ceai verde)

AGG este pur și simplu PAGG fără policosanol.

Acest program de dozare se ține șase zile pe săptămână. Ia-ți o zi liberă în fiecare săptămână și o săptămână liberă la fiecare două luni. Această săptămână liberă este esențială.

Hai să privim mai îndeaproape noile noastre personaje.

POLICOSANOLUL

Policosanolul, un extract din ceară de plante, adesea trestie de zahăr, este cel mai controversat element din amestecul PAGG. Inițial, am făcut experimente cu policosanolul în doze mici și mari pentru a spori colesterolul HDL și a reduce colesterolul LDL. Folosit în combinație cu niacina cu eliberare rapidă, o portocală înainte de culcare și polinicotinat de crom (*nu* picolinat) în timpul proiectului de patru săptămâni numit „De la o manie la alta”, mi-am redus colesterolul total de la 222 la 147, aproape dublându-mi HDL-ul.

A existat un efect secundar plăcut: o neintenționată, dar semnificativă reducere a grăsimii corporale. Am izolat policosanolul de-a lungul câtorva săptămâni de testare ulterioară. Studiile din cercetare sunt mult mai concludente în privința efectelor policosanolului asupra colesterolului; majoritatea nu arată niciun fel de efect. Aceasta s-ar putea datora faptului că policosanolul nu a fost dozat chiar înainte de perioada când are loc cea mai mare producție de colesterol, adică între miezul nopții și ora 4 dimineața. Oricum,

adăugarea policosanolului (10-25 mg înainte de culcare) la amestecul PAGG (pe atunci AGG) produce, conform experienței mele și a cobailor mei, efecte clar superioare pentru reducerea grăsimii vs AGG singur. Acest lucru a fost testat cu trei branduri și trei doze (10, 23 și 40 de miligrame pe zi). Am descoperit că 23 de miligrame pe zi sunt optime pentru reducerea grăsimii, existând puține beneficii suplimentare de la dozele mai mari.

ACIDUL ALFA-LIPOIC (AAL)

Acidul alfa-lipoic (AAL) este un antioxidant puternic și un saproflag de radicali liberi care s-a dovedit că regenerează vitamina C și vitamina E; restabilește nivelurile de glutathion intracelular, un antioxidant important care scade odată cu vârsta; și crește excreția de metale grele toxice precum mercurul.

A fost sintetizat și testat pentru prima oară în anii 1970 pentru tratamentul bolilor cronice de ficat. Intervențiile intravenoase ameliorau boala la 75 din 79 de subiecți.

Date fiind efectele sale impresionante, cea mai remarcabilă proprietate a AAL este aparenta sa lipsă de toxicitate la oameni*****. Nivelul său fără efecte adverse observabile este de 60 de miligrame pe kilogram de greutate corporală, care ar da 4.091 de miligrame pe zi sigure pentru o persoană de 68 de kilograme. Doza noastră va avea un total de 300-900 de miligrame pe zi.

***** Cu excepția celor predispuși la Sindromul Insulinic Autoimun (SIA). (n.aut.)

Deși acidul lipoic există în mod natural în anumite organe și legume, inclusiv spanac și broccoli, cantitățile sunt minuscule. Nu voiam să consum 10 tone de ficat pentru 30 de miligrame de acid lipoic, așa că am început să folosesc acid alfa-lipoic sintetic în 1995.



Am început să iau AAL pentru impactul său impresionant asupra asimilării glucozei și producției reduse de trigliceride.

Mai întâi de toate, am vrut să cresc absorbția musculară de calorii (și suplimente) pe care le consumam, iar AAL s-a dovedit a fi multiplicatorul perfect al forței. Mai multe calorii absorbite în mușchi însemnau mai puține calorii depozitate ca grăsime și dobândirea mai rapidă a unui nivel crescut în ce privește rezistența.

În parte, AAL realizează acest lucru prin adunarea transportorilor de glucoză GLUT-4 în membrana celulei musculare. Aceasta imită insulina și sporește sensibilitatea la insulină, deopotrivă, iar AAL este, prin urmare, analizat ca un agent „insulino-mimetic” care poate fi folosit pentru a trata diabetul de tip 2 și sindromul metabolic.

Nu numai că AAL crește absorbția glucozei și a nutrienților, dar demonstrează totodată inhibarea trigliceridelor și – prin extrapolare – depozitarea de grăsime. Iată un extras convingător dintr-un articol din 2009 apărut în *Archives of Biochemistry and Biophysics******:

***** Arhivele de Biochimie și Biofizică. (n.ed.)

Ficatul șobolanilor tratați cu AL [acid lipoic] a prezentat un conținut ridicat de glicogen, sugerând mai degrabă depozitarea carbohidraților din dietă sub formă de glicogen decât transformarea în substrat lipogenic.

Pe scurt, iată de ce acidul alfa-lipoic este extraordinar pentru atingerea scopurilor noastre: **AAL te ajută să depozitezi carbohidrații pe care îi mănânci în mușchi sau în ficat, și nu în grăsime.**

FLAVONOIZII DIN CEAIUL VERDE (EGCG)

Galatul de epigallocatechină (EGCG) reprezintă o catechină și un flavonoid care se găsesc în ceaiurile verzi.

A fost cercetat pentru o gamă largă de utilizări, inclusiv pentru reducerea riscului de leziune a pielii indusă de razele UV, inhibarea dezvoltării cancerului și reducerea stresului oxidativ mitocondrial (antiîmbătrânire).

Am testat ceaiul verde și EGCG, încă o dată, pentru beneficiile puțin relatate care nu apar pe etichetă. Și anume, două beneficii legate de reconstrucția corporală:

- La fel ca AAL, EGCG intensifică refacerea de GLUT-4 la suprafața celulelor mușchilor scheletici. La fel de interesant, *inhibă recrutarea GLUT-4 în celulele adipoase*. Cu alte cuvinte, inhibă depozitarea de carbohidrați în exces sub formă de grăsime corporală și îi deviază preferențial către celulele musculare.
- EGCG pare să intensifice moartea celulară programată (apoptoza*****) în celulele adipoase mature. Aceasta înseamnă că aceste nemernice greu de ucis se sinucid. Ușurința cu care oamenii recâștigă grăsimea se datorează unei anumite „memorii adipoase” (mărimea celulelor adipoase scade, dar nu și numărul), ceea ce face din EGCG un candidat fascinant pentru prevenirea ricoșeului îngrozitor pe care îl înregistrează majoritatea celor care țin o cură de slăbire. Deosebit de interesant și important.

***** Apoptoza este o formă a morții celulare programate, proces prin care celulele declanșează propria lor auto-distrugere ca răspuns la un anumit semnal; este

o moarte celulară fiziologică, programată genetic, necesară pentru supraviețuirea organismelor pluricelulare, în echilibru constant cu proliferarea celulară. Ea se deosebește de alte forme de moarte celulară programată, prin faptul că este caracterizată de prezența unui grup de enzime cu activitate proteolitică, așa-numitele caspaze, care joacă un rol primordial în procesul de auto-distrugere. Acest proces poate fi provocat din exteriorul celulei (de ex. prin factori imunitari), sau din interior, în urma unei modificări a informației genetice. O desfășurare defectuoasă a apoptozei are o semnificație deosebită în patogeniza multor maladii. O activitate apoptotică excesivă poate cauza pierderi celulare, ca în unele boli neurodegenerative (de ex. boala Parkinson), în timp ce o apoptoză insuficientă poate implica o proliferare celulară necontrolată, mecanism ce stă la baza neoplasmelor (cancere). (n.ed.)

Studiile efectuate pe oameni au demonstrat o pierdere potențială a grăsimii cu numai o singură doză de 150 de miligrame de EGCG, dar noi avem ca scop 325 de miligrame de trei-patru ori pe zi, din moment ce rezultatele de reducere a grăsimii tind să arate ca o „crosă de hochei” – merg de la o înclinație moderată la o ridicare bruscă – între 900 și 1.100 de miligrame pe zi pentru subiecții de 68-91 de kilograme cu care am lucrat. Sugerez pastile cu extract de ceai verde decafeinizate ca sursă, dacă nu vrei să te urci pe tavan și să te simți rău. Utilizarea frunzelor de ceai și cufundarea lor în apă, cană după cană, are efecte cam incerte și te face să consumi prea multă cafeină.

Dacă urmezi un tratament împotriva cancerului, te rog să te consulți cu medicul înainte să folosești EGCG, deoarece poate amplifica efectul unor medicamente (tamoxifenul antagonist al estrogenului, de exemplu), diminuându-l în schimb pe al altora*****, precum medicamentul Velcade®, de care se leagă. Dacă urmezi un tratament împotriva mielomului multiplu sau limfomului cu celule de manta, evită, de asemenea, EGCG.

***** Dacă ești culturist, acest efect asupra tamoxifenului poate fi un lucru bun, dar urmărește-ți HDL-ul, care poate cădea ca o piatră. (n.aut.)

EXTRACT DE USTUROI (POTENȚIAL DE ALICINĂ, S-ALIL CISTEINĂ)

Extractul de usturoi și părțile sale componente au fost utilizate pentru necesități care variază de la gestionarea colesterolului până la stoparea infecțiilor letale cu stafilococul MRSA*****.

***** Stafilococul auriu meticilino-rezistent. (n.tr.)

În mod bizar, eu și subiecții testați am avut cele mai bune rezultate de reducere a grăsimii cu extracte proiectate să furnizeze doze relativ mari de alicină. Alicina, dacă este administrată sub o formă stabilă, pare să aibă abilitatea de a opri redepunerea grăsimii. Motivul pentru care rezultatele noastre erau „bizare” are legătură cu partea legată de „forma stabilă”. Cele mai multe cercetări indică faptul că alicina ar trebui să aibă aproape zero biodisponibilitate la mai mult de șase zile

după extragerea din căței de usturoi, în special după expunerea la acidul din stomac. Rezultatele noastre surprinzătoare ar putea fi datorate unei combinații de alte componente organice, mai ales un precursor al alicinei: s-alil cisteina (aliina). S-alil cisteina prezintă o biodisponibilitate orală extraordinară, aproape 100% la mamiferele mari*****.

***** Deși S-alil cisteina (SAC) este o moleculă mai ușor de introdus în sânge și a fost implicată în minimalizarea daunelor produse de glicare și de radicalii liberi în cazul diabetului, ar fi prematur să o etichetăm drept singura componentă responsabilă pentru schimbările în compoziția lipidelor sau pentru pierderea de grăsime. Aceasta din urmă s-ar putea datora foarte bine câtorva compuși sinergici din usturoi care activează fazele I și II de detoxifiere enzimatică. (n.aut.)

Până când cercetările ulterioare nu vor emite alte concluzii, îți sugerez să folosești un extract de usturoi vechi cu potențial bogat de alicină, care include toate părțile componente, inclusiv S-alil cisteina. Dacă acesta nu este disponibil, un extract de usturoi tânăr pare să funcționeze în doze ceva mai mari.

Am încercat să îl consum proaspăt, ronțând căței de usturoi, și nu este blând cu tractul digestiv. Dacă ești adeptul alimentelor integrale, folosește-l la gătit pentru a preveni autodistrugerea stomacului.

Datorită preciziei și comodității, folosesc suplimente pentru a-mi atinge ținta dozării principale și pun mai mult usturoi în mâncare pentru asigurarea unei savori delicioase (dar nu necesare) pe lângă cea standard.

Avertismente

Asigură-ți consumul adecvat din complexul de vitamine B în timp ce folosești PAGG și consultă-ți medicul înainte de a-l folosi, dacă suferi de o afecțiune (de exemplu, hipertensiune, hipoglicemie, diabet) sau iei orice fel de medicamente. În special medicamente anticoagulante (de exemplu, warfarină, aspirină etc.), medicamente pentru tiroidă sau împotriva anxietății, precum clozapina.

Dacă ești însărcinată sau alăptezi, nu folosi PAGG. Compuși anticoagulanți nu fac bine bebelușilor.

Instrumente și trucuri

Am folosit următoarele produse necesare testării mele, dar voi actualiza linkurile pe baza disponibilității și a feedbackului cititorilor. Nu am niciun interes financiar referitor la niciunul dintre ele:

Allicin 6000 Garlic – 650 mg, 100 de pilule
(www.fourhourbody.com/garlic)

Mega Green Tea Extract – peste 325 mg EGCG, 100 de capsule
(www.fourhourbody.com/greentea)

Vitamin Shoppe – Acid alfa-lipoic, 100 mg, 60 de capsule
(www.fourhourbody.com/ala)

Nature's Life – Policosanol, 60 de tablete (www.fourhourbody.com/policosanol)

PENTRU AVANSAȚI

Nu-mi spune că e imposibil, spune-mi că n-o poți face tu. Spune-mi că nu s-a făcut niciodată... singurele lucruri pe care chiar le cunoaștem sunt ecuațiile lui Maxwell, cele trei legi ale lui Newton, cele două postulate ale relativității și tabelul periodic al elementelor. Numai despre ele știm că sunt adevărate. Toate celelalte sunt legile omului.

– Dean Kamen, inventator al Segway*****, distins cu Medalia Națională pentru Tehnologie și laureat al Premiului Lemelson-MIT

***** Segway PT este prescurtarea de la expresia engleză *Segway Personal Transporter*, care este numele unei biciclete speciale electrice cu auto-echilibru, inventată de acest inginer american Dean Kamen. (n.ed.)

ERA GLACIARĂ

Stăpânește temperatura pentru a manipula greutatea

„Michael Phelps mănâncă 12.000 de calorii pe zi...”

Asta a fost tot ce a auzit Ray Cronise din partea cealaltă a camerei. Și-a ridicat privirea din foaia de calcul și s-a întins după telecomandă pentru a apăsa butonul de pauză.

Douăsprezece mii de calorii.

Ray Cronise fusese specialist în știința materialelor la NASA timp de aproape 15 ani, iar specializările sale includeau biofizica și chimia analitică. Participase la misiuni și văzuse – la naiba, ajutase la *efectuarea* unor – cercetări pe care publicul nu le va vedea decât peste câteva decenii.

Dar faptul că și-a petrecut jumătate din viață în fața unui computer a avut un impact negativ asupra lui. Cele 1-2 kilograme care se strecuraseră în fiecare an se adunaseră și îl făcuseră să cântărească 104 kilograme, la 1,75 m.

O variantă îmbunătățită a lui Ray Cronise, de 95 de kilograme, stătea acum cu o foaie de calcul în față și cu ochii îndreptați spre televizorul pus pe pauză. Tot trebuia să mai slăbească peste 14 kilograme. Avea să dureze cel puțin 18-24 de săptămâni în ritmul său actual.

Foaia de calcul era menită să îndrepte acest lucru, prin compararea tuturor activităților pe care le putea identifica, fiecare corelată cu consumul caloric pe oră pentru greutatea sa. Se săturase să fie supraponderal și spera că cifrele aveau să-i ofere o soluție mai rapidă. În schimb, i-au zăgăvit o imagine fără succes: chiar dacă alerga la un maraton de 42,16 kilometri, avea să ardă doar vreo 2.600 de calorii sau aproximativ $\frac{3}{4}$ dintr-o jumătate de kilogram de grăsime.

Cum putea Phelps să mănânce 9.000 de calorii în plus pe zi? Ray și-a trecut degetul peste coloane, a făcut câteva notițe și s-a întors la calculator. Nimic nu avea sens.

„Pentru ca Phelps să ardă acele tipuri de calorii dincolo de rata metabolismului său bazal [RMB]”, își amintește Ray, „având în vedere că am calculele în fața mea și asta înseamnă aproximativ 860 de calorii pe oră la cursurile de înot de performanță, ar trebui să înoate zilnic mai bine de 10 ore în stilul fluture. Nici măcar el nu poate face asta”.

Deci ce se întâmpla? Îi dezinforma Phelps pe jurnaliști în timpul misiunii sale olimpice? Sabota concurenții destul de naivi încât să îl imite pe baza interviurilor?

Fizica nu se aplica.

Apoi, tot stând cu ochii în foaia de calcul, într-o clipă, după 15 ani de frustrări, totul a devenit limpede:

„Era sarcina termală a apei. Apa are o conductibilitate termică de 24 de ori mai mare decât aerul. Phelps petrece trei-patru ore pe zi în apă.”



Primele 12 săptămâni *fără* expunere la frig vs următoarele șase săptămâni *cu* expunere la frig.

Efectul era același pe care îl avea turnarea cafelei fierbinți într-o cană de metal în locul uneia din ceramică; prima pierde calorii (căldură) mult mai repede. Ray a făcut calculele cu această nouă variabilă și, uimitor, părea să aibă sens.

În cele șase săptămâni care au urmat, din weekendul care începea pe 27 octombrie până pe 5 decembrie, avea să piardă 12,97 kilograme de grăsime și să nu le mai redepună niciodată.

Jocul se schimbase.

De la NASA la Everest: rectificarea ecuației metabolismului

Părea prea frumos ca să fie adevărat. Deci, așa cum ar face orice om de știință capabil, Ray a încercat să își contrazică ipoteza.

Ceea ce l-a uimit cel mai mult în studiile și cercetările științifice pe care le-a revăzut nu au fost dovezile care îi contraziceau concluziile, ci mai degrabă omisiunea aproape completă a căldurii ca factor ce contribuie la reducerea grăsimii.

Ecuația comună în lucrările de referință era simplă: pierdere sau câștig în greutate = calorii asimilate – calorii eliminate. $\Delta Wt = kcal\ asimilate - kcal\ eliminate$.

Nu asta era problema.

Problema era că fiecare tabel pentru kaloriile pierdute (consumul

caloric) se fixa imediat pe nivelul de activitate. Termodinamica – *termodinamica* – fusese cumva privată de căldură. În lumea lui Ray, lumea navelor spațiale și a reintrării în atmosferă, căldura era la putere. Legile termodinamicii erau reproduse de oameni care nu le înțelegeau. Să luăm prima lege ca exemplu. În termeni simpli:

Energia nu poate fi nici creată, nici distrusă. Ea doar își schimbă forma.

Cei care reproduceau eronat acest lucru limitau modurile în care kaloriile ingerate își puteau schimba forma. Tratau exercițiile fizice și depozitarea calorilor ca fiind singurele două opțiuni. De fapt, corpul uman este un sistem termodinamic *deschis* și are multe alte opțiuni. Corpul lui Ray, în greutate de 95 de kilograme, putea schimba energie cu mediul său sub forma activității (prin exerciții fizice), a căldurii sau a materiei (excreție).

Alergând la un maraton, ai putea arde 2.600 de calorii, dar antrenându-te într-o piscină la 28 °C timp de patru ore, ai putea arde până la 4.000 de calorii în plus, dacă ai lua în considerare sarcina termală.

Cum altfel ar putea oameni ca Scott Parazynski, un prieten al lui Ray, să mănânce conserve Spam*****, una după alta, și alte alimente bogate în grăsimi? Scott era medic și fost astronaut, care încercase să atingă vârful Everest de două ori, slăbind circa 11 kilograme la fiecare tentativă. A avut succes la a doua sa ascensiune. Echipa lui a mâncat untură și batoane de unt pentru a preveni pierderea excesivă în greutate. Activitatea urcușului în sine nu putea să fie responsabilă pentru consumul caloric, un deficit de 5.000 de calorii. Era frig. Foarte frig.

***** Spam (sau SPAM) este un brand de carne gătită la conservă, apărut în 1937; a câștigat popularitate în lumea întreagă după consumul din timpul celui de al Doilea Război Mondial. Mulți îi pun la îndoială calitatea, în mare parte din pricina conținutului mare de grăsimi, sodiu și conservanți. Pe la începutul anilor 1970, numele *Spam* a devenit un nume generic pentru orice produs care conținea carne de porc conservată. Odată cu expansiunea tehnologiei în comunicații, a devenit subiectul legendelor urbane despre carnea misterioasă și al altor apariții în cultura pop. Cea mai notabilă dintre ele a fost episodul *Spam Song* al celor de la Monty Python, care a determinat folosirea acestui nume pentru mesajele electronice nesolicitate, ajungându-se astfel la e-mailurile spam. (n.ed.).

Așa că Ray a început să se trateze de parcă ar fi fost un radiator uman.

A încercat totul: a băut patru litri de apă rece ca gheața de la trezire și până la ora 11; a dormit fără plapumă; a făcut în mijlocul iernii plimbări de 20-30 de minute „în care a tremurat”, având în partea superioară a corpului doar un tricou, apărători pentru urechi și mănuși.

Mai târziu, a descoperit opțiuni mai puțin dureroase, dar rezultatele erau de necontestat. A pierdut aproape 3 kilograme în prima

săptămână.

Și asta nu-i tot – detaliile sunt cele care contează

Nu era prima dată când Ray încerca să slăbească.

În 2006, a pierdut o respectabilă greutate de 9 kilograme urmând planul de exerciții fizice și dietă Body-for-Life (BFL)*****, creat de Bill Phillips. BFL a funcționat așa cum fusese promovat și Ray a pierdut 8,07 kilograme de grăsime în decursul a 12 săptămâni, cu o medie săptămânală de reducere a grăsimii de **0,67 kilograme**. Asta înseamna, conform tuturor standardelor convenționale, un succes uriaș. Din păcate, conform unui tipar familiar pentru milioane de oameni, le-a depus înapoi pe toate, cu vârf și îndesat.

***** Corp-pentru-viață. (n.ed.)

În al doilea experiment însă, repetând BFL cu expunere intermitentă la frig, Ray a pierdut 12,97 kilograme în decurs de șase săptămâni, cu o medie săptămânală de reducerea a grăsimii de **2,16 kilograme**. Numai adăugarea expunerii la frig a sporit reducerea grăsimii pe săptămână de mai bine de trei ori. Aceasta a însemnat până la 61% *mai multă* reducere în total a grăsimii în *jumătate* din timp.

Rezultatele obținute de Ray mi s-au părut incredibile și plauzibile deopotrivă. Dar ceva părea să lipsească.

În primul rând, câștigase, de asemenea, mai multă masă musculară odată cu expunerea la frig. Pierderea unei cantități mai mari de căldură nu putea fi responsabilă pentru asta. Deși câștigul masei musculare putea fi pus pe seama ușoarelor inexactități ale șublerelor folosite acasă (un kilogram în plus sau în minus), bănuiam că existau mai multe aspecte ale poveștii.

În al doilea rând, uitându-mă la rezultate, calculele nu reieșeau atât de bine pe cât speram.

S-a arătat că poți arde de aproape patru ori mai multă grăsime decât în mod obișnuit prin două ore de expunere la frig***** (176,5 miligrame pe minut în loc de 46,9 miligrame pe minut). Asta e grozav, dar modificările procentelor pot fi înșelătoare. Dacă există nouă calorii într-un gram de grăsime și presupunem că efectul durează cât timp te afli în apă, atunci această expunere ar arde 139 de calorii în plus***** sau 15,5 *grame de grăsime*. 15,5 grame?! Asta înseamnă cam 11 agrafe de birou... pentru două ore de tortură. Odată cu expunerea la frig, Ray pierdea mai mult de 1,35 kilograme de grăsime în plus pe săptămână. Pentru a realiza asta doar prin scufundare în apă, uitându-mă la aceleași studii, ar fi trebuit să petreacă 174,2 ore pe săptămână în apă, la o temperatură de 10 °C. Pare puțin probabil ca Ray să fi stat mai mult de 24 de ore pe zi în apă. De fapt, nu a petrecut nici două ore pe zi înotând sau bând apă la 10 °C.

***** S-a observat că bărbații puternic expuși la frig timp de două ore (într-un costum

de răcire perfuzat cu apă de 10 °C) cresc producția de căldură de 2,6 ori și rata de oxidare a glucozei din plasmă cu 138%, a glicogenului muscular cu 109% și a lipidelor cu 376%. Creșterea temperaturii corpului ca răspuns la expunerea la frig se face în mare parte prin arderea lipidelor (50%), apoi a glicogenului din mușchi (30%) și a glucozei și proteinelor din sânge (10% fiecare). (n.aut.)

***** (176,5 – 46,9)/1.000 g/min * 120 min * 9 cal/g. (n.aut.)

CPVCPFRIG

~~20102008~~

~~SĂPTĂMÂNĂ 12~~

35,90	Mâna dreaptă
35,50	Mâna stângă
90,06	5 cm deasupra ombilicului
102,49	Ombilic
104,70	5 cm sub ombilic
107,33	Șolduri (cea mai mare circumferință)
55,28	Coapsa dreaptă
58,86	Coapsa stângă
552,38	Numărul total de centimetri
51,59	
28	Pliul pielii (mm)
22,80%	Grăsimi corporale (Accu-Measure)
28,30	Grăsimi corporale totale (kg)
70,30	Masă slabă totală
88,80	
19,61	Pierdere totală în greutate
19,87	
0,26	Câștig total de masă slabă

Foaia de calcul a lui Ray Cronise privind reducerea grăsimii. 12 săptămâni fără frig vs 6 săptămâni în frig.

Altceva trebuia să se întâmple. Ar fi putut fi celelalte sarcini termice pe care le-a experimentat: plimbările în frig, dormitul fără plapumă etc.

Cercetând mai amănunțit, acum cred că acel „altceva” implică doi jucători despre care vei auzi mult mai multe în următorii ani: adiponectina și BAT*****.

***** BAT – abreviere de la *brown adipose tissue*. (n.ed.)

Adiponectina este un hormon mic și interesant, secretat de celulele adipoase, care poate spori atât oxidarea („arderea”) acizilor grași în mitocondrii, cât și asimilarea glucozei de către țesutul muscular. Cred că adiponectina este în mare parte responsabilă pentru creșterea musculară pe care a acumulat-o Ray*****. În ciuda speculațiilor, cercetarea este în etapele sale incipiente, așa că voi păstra adiponectina ca desert intelectual pentru tocilari. Incursiunile mele în ceea ce privește potențialul său pot fi găsite în resursele online.

***** Tremuratul contribuie, de asemenea, la o activitate sporită a GLUT-4 în mușchi, exact ca genuflexiunile. (n.aut.)

BAT și experimentele mele conexe de tortură, pe de altă parte, merită privite îndeaproape.

Dacă aceste noțiuni devin prea stufoase și vrei versiunea schematică, sari la „Era Glaciară revizuită – patru locuri de unde să începi” de la pagina 152. Nu mă voi simți jignit.

Grăsimea care arde grăsime

Nu toate tipurile de grăsimi sunt la fel. Există cel puțin două tipuri distincte: țesutul adipos alb (WAT)***** și țesutul adipos brun (BAT).

***** Abreviere de la *white adipose tissue*. (n.ed.)

WAT este cel la care ne gândim de obicei când vine vorba de grăsime, precum coloritul unei fripturi. O celulă WAT – o celulă adipoasă – este compusă dintr-o singură picătură mare de grăsime cu un singur nucleu.

În schimb, BAT este denumit uneori „grăsimea care arde grăsime” și pare a fi derivat din aceleași celule stem ca țesutul muscular. O celulă BAT este compusă din picături multiple care sunt brune la culoare datorită volumului mult mai mare de mitocondrii care conțin fier. În mod normal, asociate cu țesutul muscular, mitocondriile sunt recunoscute pentru producerea de ATP (adenozin trifosfat) și oxidarea grăsimii în țesutul muscular. BAT ajută la disiparea caloriilor în exces sub formă de căldură. Aceste calorii în exces ar fi altfel depozitate în țesutul adipos alb menționat anterior și s-ar concretiza în burta de bere sau în șunculițe*****.

***** Această „irosire” de energie este posibilă datorită unei proteine desperecheate numite UCP1, cunoscută, pe bună dreptate, drept termogenină. (n.aut.)

Pe scurt: frigul stimulează BAT să ardă grăsimea și glucoza sub formă de căldură. Frigul, la fel ca medicamentele numite agoniști beta-adrenergici*****, poate face și el ca BAT să apară în interiorul WAT la șoareci și șobolani. Cu alte cuvinte, frigul te-ar putea ajuta să sporești cantitatea de grăsime „care arde grăsime”. Aceasta are implicații uriașe.

***** Efedrina și clenbuterolul, niciuna recomandată de mine, sunt două exemple de agoniști-b. Conform unor surse de încredere intervievate pentru această carte, câteva vedete de fitness pe care le vezi prin reclame au ajuns să se transforme incredibil prin abuz de clenbuterol, nu prin sportul despre care susțin că e responsabil. „Clen” dă rezultate, dar nu te baza pe faptul că sistemul tău endocrin va funcționa corect după megadoze. (n.aut.)

EXPERIENȚA MEA

În 1995, am început să fac experimente pe mine însumi folosind puternicul „amestec ECA” discutat în capitolul trecut.

Era un cocteil termogenic eficient. Atât de eficient, încât m-am simțit extenuat din cauza căldurii de trei ori și ar fi trebuit să fiu spitalizat în două dintre aceste dăți. Nu contează cât de musculos ești, dacă ești mort.

În 1999, la patru ani de la experiment și fiind mult mai înțelept, eliminaseam factorii care contribuiau la condițiile de insolamție (în cazul

meu, toate exercițiile fizice sau expunerea la soare și o umiditate de peste 70%) și am început să combin ECA cu expunerea cronometrată la frig.

Rezultatul: în decurs de patru săptămâni, pierdusem ceea ce dura de obicei opt săptămâni doar cu ECA, și reușisem fără să existe efecte secundare. Am folosit două protocoale diferite, ambele dând rezultate:

PROTOCOLUL A

1. Am consumat amestecul ECA, pe stomacul gol, cu 45 de minute înainte să mă scufund în cada cu apă rece. Deși metabolismul cafeinei (eliminarea cafeinei) variază de la persoană la persoană, am presupus că, în intervalul cuprins între 60 și 90 de minute după consumul oral, concentrația din sânge va atinge nivelul maxim, lucru care se baza pe media *farmacocineticii* cafeinei la subiecții albi de sex masculin. Farmacocinetica, de obicei sub formă de grafic, prezintă concentrațiile relative din sânge ale unui anumit medicament după administrare. Guma cafeinizată, în comparație cu pastilele, ajunge la un nivel maxim după 15 minute. Mecanismele de administrare contează.

2. Am pus două pungi de 4,5 kilograme cu gheață într-o cadă cu apă rece și m-am scufundat timp de 20 de minute. Acele 20 de minute au avut următoarele etape:

00:00-10:00 minute: până la jumătatea taliei, picioarele scufundate, bustul și mâinile deasupra apei.

10:00-15:00 minute: scufundat până la gât cu mâinile în afara apei (e mai ușor de realizat într-o cadă obișnuită, dacă stai turcește și apoi te lași pe spate).

15:00-20:00: scufundat până la gât, mâinile sub apă.

Sună dureros? Chiar este.

Al doilea protocol, executat fără ECA și testat separat, a activat BAT și a fost de departe mai ușor.

PROTOCOLUL B

1. 1. Am ținut o pungă cu gheață pe ceafă și în zona trapezului superior timp de 30 de minute, în general seara, când sensibilitatea mea la insulină este mai scăzută decât dimineața*****.

***** Acest declin care apare seara este în mare parte valabil doar pentru persoanele care nu sunt obeze; indivizii obezi tind să aibă tot timpul o sensibilitate uniform scăzută la insulină. (n.aut.)

Asta-i tot.

Am recurs la protocolul A de trei ori pe săptămână (lunea, miercurea și vinerea) și la protocolul B de cinci ori pe săptămână (de luni până vineri). Primul mi-a provocat tremurături asemănătoare crizelor de grand mal*****, iar ultimul nu mi-a provocat niciun fel de tremurături.

***** Convulsie epileptică tonico-clonică, care afectează în totalitate cortexul cerebral. (n.tr.)

Cu toate acestea, uitându-mă la rezultatele privind grăsimea corporală, Protocolul B părea să aibă aproximativ 60% din eficacitatea băilor-tortură din Protocolul A.

Nu e un câștig rău, având în vedere că nu e implicată nicio

convulsie.

În 1999, în mod amuzant, majoritatea cercetătorilor credeau cu tărie că BAT, deși abundent la sugari, era inexistent sau neglijabil la adulți. În acel moment, mă afluam în perioada băilor mele la Guantanamo Bay***** și aceste concluzii nu erau în concordanță cu experiența mea. Abia mulți ani mai târziu, instrumente mai bune, mai ales tomografia cu emisie de pozitroni (PET*****), au devenit mai larg răspândite și au fost folosite pentru a demonstra că BAT este cu siguranță prezent la adulți, în special în zona gâtului și în partea superioară a pieptului.

***** Poreclă dată datorită unui subiect de testare din 2009. (n.aut.)

***** Abreviere de la *positron-emission topography*. (n.ed.)

Aceasta explică de ce au funcționat pungile cu gheață de pe gât și de pe trapezul superior.

În numărul din mai 2009 al *Obesity Review******, a fost publicată o lucrare numită „Am intrat în epoca renașcentistă a BAT?”. Aș spune că răspunsul este da. Rezumatul concluzionează: „Aceste descoperiri recente ar trebui să restructureze efortul nostru de a aspira la dezvoltarea moleculară a adipogenezei brune în tratarea obezității”.

***** Revistă despre obezitate (n.tr.)

Să începem cu frigul. Nu este la modă, dar funcționează bine.

Era Glaciară revizuită – patru locuri de unde să începi

Dacă adunăm datele de cercetare de la cei care s-au ținut sub observație singuri, precum Ray, și de la cei peste 50 de subiecți de test informal ai săi, există patru opțiuni simple cu care poți experimenta reducerea grăsimii:

1. 1. Ține o pungă cu gheață pe ceafă sau pe zona trapezului superior timp de 20-30 de minute, preferabil seara, când sensibilitatea la insulină este cea mai scăzută. Eu pun un prosop pe canapea în timp ce scriu sau urmăresc un film și mă las pe spate peste punga cu gheață.
2. 2. Consumă, așa cum a făcut Ray, cel puțin 500 de mililitri de apă rece ca gheața pe stomacul gol imediat după trezire. În cel puțin două studii, s-a arătat că acest consum de apă sporește rata metabolismului bazal cu 24-30%, atingând niveluri maxime la 40-60 de minute după ce a fost consumată, deși un studiu a demonstrat un efect mai scăzut de 4,5%. Mănâncă micul dejun 20-30 de minute mai târziu, conform dietei sărace în carbohidrați detaliate în capitolele anterioare.

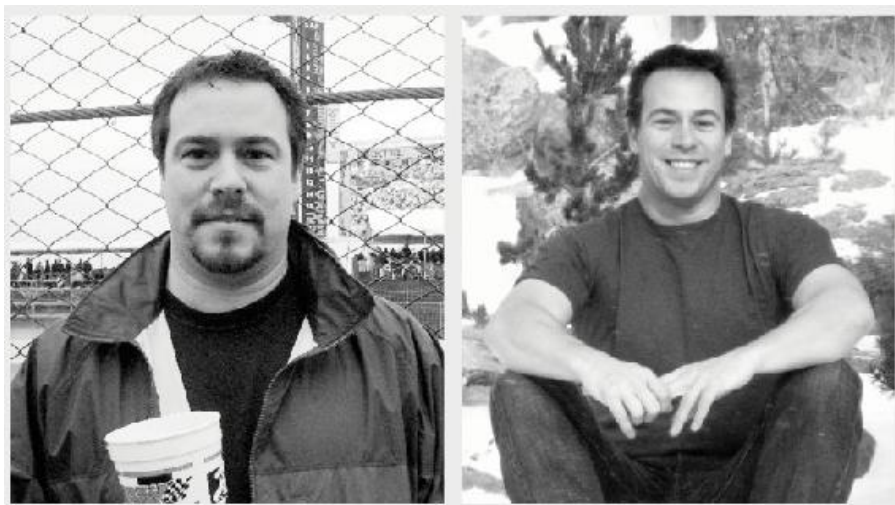
3. 3. Fă dușuri reci de 5-10 minute înainte de micul dejun și/sau înainte de culcare. Spală-te cu apă fierbinte timp de 1-2 minute pe tot corpul, apoi ieși de sub jetul de apă, dă-ți cu șampon în păr și săpunește-ți fața. Pornește robinetul de apă rece și clătește-ți doar capul și fața. Apoi întoarce-te și stai cu spatele sub jetul de apă, lăsând apa să curgă pe partea inferioară a cefei și pe partea superioară a spatelui. Menține această poziție timp de 1-3 minute, cât te acomodezi, și dă-te cu săpun în toate zonele necesare. Apoi întoarce-te și clătește-te normal. Așteaptă-te ca acest lucru să te trezească precum o sirenă de ceață.
4. 4. Dacă ești nerăbdător și poți tolera mai mult, fă băi de 20 de minute care induc tremuratul. Vezi protocolul A prezentat anterior în acest capitol, dar omite ECA-ul. Pentru un efect termogenic suplimentar, consumă cu 30 de minute înainte 200-450 de miligrame de ardei iute de Cayenne (eu folosesc cam 40.000 BTU sau în jur de atât) cu 10-20 de grame de proteine (un piept de pui sau un shake de proteine e suficient). Nu sugerez să consumi ardei iute Cayenne sau capsaicină pe stomacul gol. Crede-mă, e o idee proastă.

ȘASE MOTIVE PENTRU CARE SĂ FACI UN DUȘ RECE

1. 1. În cazul oamenilor, expunerea la frig pe termen scurt (30 de minute) duce la eliberarea acizilor grași care oferă combustibilul necesar producerii de căldură prin tremurat. Același tremurat ar putea fi suficient pentru a recruta GLUT-4 la suprafața celulelor musculare, contribuind la creșterea sporită de masă musculară slabă.
2. 2. Chiar și pe durate mai scurte, expunerea la frig cu tremurături ar putea spori nivelul de adiponectină și asimilarea glucozei de către țesutul muscular. Acest efect ar putea persista mult după ce se încheie expunerea la frig.
3. 3. În absența tremurăturii, este totuși posibil să valorifici „grăsimea care arde grăsimea” prin stimularea termogenezei BAT. Curios, chiar și în absența tremurăturii, în țesutul muscular slab există creșteri mici, dar necontabilizate, dacă compari exercițiile sub apă (superior) cu cele de pe teren.
4. 4. Apa rece îmbunătățește imunitatea. Expunerea acută la frig are efecte imunostimulatoare, iar preîncălzirea prin exerciții fizice sau un duș cald poate îmbunătăți reacția. Sporirea

nivelului de norepinefrină circulatorie ar putea fi responsabilă pentru aceasta.

5. Nu este relevant în reducerea grăsimii, dar iată un alt motiv pentru care să folosești expunerea la frig: dușurile reci sunt un tratament eficient pentru depresie. Un studiu a folosit metoda dușurilor la 20 °C timp de două-trei minute, precedate de o perioadă de acomodare treptată de cinci minute pentru a face procesul mai puțin șocant.
6. Rezultatele sunt vizibile, desigur:



Înainte / După

Instrumente și trucuri

Învelitoare cu gel ColPaC (www.fourhourbody.com/colpac)
Aceste învelitori pliabile, folosite în clinicile de fizioterapie, pot fi răcite rapid și aplicate pe orice parte a corpului, inclusiv pe ceafă, pentru activarea BAT.

„Cum să faci o pungă adevărată cu gheață cu 30 de cenți” (www.fourhourbody.com/diy-ice) Dacă preferi abordarea economică, acest articol îți va arăta cum să îți faci rapid și ușor propriile pungi cu gheață re folosibile, la o fracțiune din costul pungilor cumpărate din magazin.

„Prelegeri TED***, Lewis Pugh înoată la Polul Nord”** (www.fourhourbody.com/pugh) Lewis Pugh este cunoscut drept ursul polar uman. De ce? A înotat în apele înghețate de la Polul Nord în slip și înoată în mod regulat în apă rece ca gheața. Urmărește acest discurs TED pentru filmări uimitoare și comentarii sincere despre înotul super-rece.

***** TED – abreviere pentru *Technology, Entertainment, Design*; TED este marcă a conferințelor în care unii dintre cei mai importanți gânditori și activiști ai lumii sunt invitați

să împărtășească informații din domeniile de care sunt pasionați. (n.ed.)

Experimentele lui Ray Cronise privind frigul (www.raycronise.com) Cercetează experimentele lui Ray legate de expunerea la frig pentru a găsi opțiuni suplimentare de accelerare a reducerii grăsimii. Dacă poate face să nu ia foc navetele spațiale ale NASA, te poate ajuta și pe tine să pierzi căldură.

ACT DE DECLINARE A RESPONSABILITĂȚII:

Acest capitol abordează folosirea dispozitivelor medicale. Discută cu medicul tău înainte să îți introduci astfel de dispozitive în corp.

*Totul este un miracol. Este un miracol că nimeni nu
se dizolvă în cada sa ca un cub de zahăr.*

– Pablo Picasso

ÎNTRERUPĂTORUL PENTRU GLUCOZĂ

Frumosul număr 100

7:00 ORA PACIFICULUI, CONTROLUL DE SECURITATE, DELTA AIRLINES

Aveam mâinile transpirate.

Repetarea în gând a unor scurte explicații devenea obositoare, iar coada din fața mea nu se scurta deloc. Începusem să mă bâțâi nerăbdător de pe un picior pe altul, ca un boxer care așteaptă sunetul gongului sau ca un copil de trei ani care e pe punctul de a face pe el.

Era de înțeles că acest comportament era de natură să agite cuplul mai în vârstă, din Vestul Mijlociu, care se afla în dreapta mea. M-am gândit să le spun: „Ziceți mersi că nu am apelat la planul A”, dar aveam sentimentul că doar ar fi agravat lucrurile.

Planul A, să fie clar, era incredibil de stupid.

Planul A era să port o vestă cu greutate care cântăreau 23 de kilograme la controlul de securitate și în avionul care se îndrepta spre America Centrală.

Cu două zile mai devreme, îi explicasem logica unui prieten:

„Nu știu dacă sălile de sport sunt prevăzute cu ce vom avea nevoie, așa că măcar să am vesta”.

„Ăăă... bine.”

„Dar e prea grea ca să o țin ca bagaj, așa că o să mi-o pun pe mine. Singurul dezavantaj e că s-ar putea să fie imposibil să o așez în compartimentul de deasupra, așa că aş fi nevoit să port chestia aia nenorocită pe toată durata zborului. Cărămizile de un kilogram sunt făcute din plastic dens negru, totuși, așa că nu ar trebui să fie o problemă controlul de securitate.”

„Cărămizi? Ha ha ha... da, o idee grozavă. Ei bine, sună-mă când o să ai un bocanc de la securitate pe cap și o pușcă îndreptată spre ochi. Prietene, e o idee GROAZNICĂ.”

„Crezi?”

„Vestă de sinucigaș? Da, probabil.”

Așa că vesta a rămas acasă.

Dar asta era doar un bagaj de mână. Din fericire, detectoarele de metal nu s-au prins de planul B, care nu era *pe* mine, ci *în* mine. Aceasta a presupus o doză de tact. M-am dus la un restaurant de lângă poarta mea de îmbarcare ca să verific lucrurile. Ceva era în neregulă.

Așezându-mă în cel mai întunecat colț pe care l-am putut găsi, mi-am ridicat tricoul și am inspectat daunele. Senzorul nu funcționa.

„Fir-ar să fie”, am bombănit în timp ce mă crisbam de durere și mi-l

scoateam încet din abdomen. Am ridicat acele de metal pe care le introdusesem sub piele cu o noapte înainte și m-am uitat la ele din toate unghiurile, ca la un diamant. Nicio problemă vizibilă. Poate că detectoarele de metal le stricaseră.

Nicaraguanii de la cea mai apropiată masă se opriseră din mâncat și se holbau la mine cu gura căscată.

„*No pasa nada. Soy diabético.*” Nu se întâmplă nimic. Sunt diabetic. Era cea mai ușoară explicație pe care puteam să le-o ofer, chiar dacă nu sunt diabetic. Au dat din cap înțelegători și s-au întors la mâncarea lor.

Am comandat cafea și am scos un carnețel. În ciuda acestei erori minore, aveam deja niște date fantastice.

Urma să îmi pun un nou implant imediat ce aterizam în Managua.

Cu două luni în urmă – Restaurantul Firefly, San Francisco

„Chiar te interesează?”

Luam cina cu un grup și bărbatul din fața mea credea că eram doar politicoș. Întrebam ce făcea de la 9 la 17 și răspunsul său fusese: sunt proiectant de dispozitive medicale. Cât am zis „Zău?!”, deja sărisem pe el ca un labrador de doi ani pe piciorul cuiva. Cele 20 de întrebări abia începeau și nici măcar nu ajunsese încă vinul.

Vărul său, un prieten apropiat de-al meu, a intervenit în discuție, în timp ce eu plănuiam deja experimentele:

„Crede-mă. E interesat. Nu se gândește la nimic altceva. E ciudat”.

Și așa am auzit prima oară numele „DexCom”. L-am notat și am făcut tot posibilul să mă comport normal. Era greu să îmi țin entuziasmul în frâu.

Curând după aceea, știam totul despre DexCom. Am sunat la sediul său, am sunat la directorul de marketing, am sunat la directorul pentru educație, am vorbit cu directorul științific și am citit despre Charlie Kimball în repetate rânduri.

Charlie Kimball este diabetic de tipul 1. Spre deosebire de diabeticii de tipul 2, el trebuie să își injecteze insulină de mai multe ori pe zi. De asemenea, se întâmplă să fie și pilot profesionist de curse.

În 2006, Charlie a devenit primul american care a câștigat vreodată cursa F3 Euroseries. Apoi, în 2007, la vârsta de 22 de ani, s-a dus la medic pentru că avea o mică iritație pe piele și a plecat din cabinet cu diagnosticul de diabet de tipul 1. În mod tragic, asta însemna că era forțat să abandoneze cursele. Să-ți înțepi degetele pentru a-ți verifica nivelul de zahăr din sânge chiar nu e posibil atunci când iei curbele cu 240 de kilometri la oră.

În 2008, Charlie a revenit la volan și și-a revendicat un loc pe

podium în prima sa cursă. Cum?

A fost primul pilot de curse din lume care a avut un aparat ciudat prins de volan: senzorul de verificare continuă a glucozei DexCom SEVEN (CGM*****).

***** Abreviere de la *continuous glucose monitor*. (n.ed.)

Îl verific ca și când ar fi unul dintre ceasurile mele de bord din mașina de curse în timp ce conduc pe pistă. Sunt datele corpului meu. Și nu este încărcat cu prea multe informații. E perfect.

Într-o formă mai tangibilă, este un receptor care arată astfel:



Charlie are un implant într-o parte a corpului (cum am avut și eu) care îi verifică nivelul glucozei din sânge***** la fiecare cinci secunde. Aceste date sunt apoi transmise către receptor, un dispozitiv de mărimea unei palme, prevăzut cu un ecran, unde Charlie poate vedea pe un grafic nivelul de glucoză din sânge. Afișează actualizări la fiecare cinci minute, îi arată maximele și minimele, îi spune când scade prea repede și îl alertează când prezintă risc de hipoglicemie (nivel scăzut de zahăr în sânge).

***** Tehnic, nivelul lichidelor interstițiale, de unde este extrapolată glucoza din sânge. (n.aut.)

Deci, de ce naiba aș vrea să folosesc acest aparat fără să fiu diabetic? Și de ce ai vrea și tu?

Dar dacă astfel ai putea să îți dai seama care dintre mese e cel mai probabil să te îngrașe?

Dar dacă ai putea prezice când îți va intra mâncarea în sânge și să planifici exercițiile fizice astfel încât să optimizezi reducerea grăsimii sau câștigul muscular?

Dar dacă, în calitate de atlet de duranță, ai putea consuma carbohidrați doar când ai cel mai mult nevoie de ei, în loc să intuiești pe baza unui cronometru?

Lista cu dorințe nu se mai termina. Acum trebuia doar să le bifez una câte una.

Fă o listă (cu dorințe)... și verific-o de două ori

După cina mea de la Firefly, am început imediat să schițez teste de vis, din moment ce acest mic dispozitiv părea capabil să lămurească niște aberații teoretice foarte vechi.

Eram fascinat de multă vreme de indicele glicemic (IG) și de indicele sarcinii glicemice (SG), ambele reflectând cât de mult ridică nivelul zahărului din sânge anumite alimente, prin comparație cu un aliment de control (de obicei, pâine albă sau glucoză cu o valoare desemnată de 100). Cu cât este mai mare valoarea IG sau SG (cea din urmă ia în calcul mărimea porției)*****, cu atât mai mult un aliment va determina creșterea nivelului de zahăr din sânge. În general, cu cât determină o mai mare creștere a nivelului de zahăr din sânge, cu atât te vei îngrășa mai mult.

***** $SG = (IG \times \text{cantitate de carbohidrați în grame}) / 100$. (n.aut.)

Există două probleme cu acești indici. Prima este că o masă „reală” rareori se aseamănă cu o masă „de laborator”. Când s-a întâmplat ultima dată să mănânci numai 100 de grame de amidon de cartofi? În al doilea rând, indicii sunt universali.

Realitatea nu este universală. Dacă o persoană cu descendență europeană de consumator de baghete mănâncă pâine albă, reacția sângelui său va fi asemănătoare cu aceea a unei persoane cu descendență pastorală care, de-a lungul istoriei, s-a hrănit cu animale din curte și puțin amidon? Puțin probabil, din moment ce membrii primului grup adesea au un nivel mai ridicat al enzimei amilază, care descompune amidonul în zahăr.

Zahărul din sânge este un lucru foarte personal.

Există unele rezultate previzibile – dacă mănânci gogoși, ți se va mări nivelul de zahăr din sânge mai mult decât dacă ai mânca un volum egal de pepene –, dar cum rămâne cu alegerile mai subtile? Cum rămâne cu lecurile băbești și povestioarele culturistilor? Iată o listă scurtă de întrebări pe care DexCom ne permite să le verificăm:

Lămâia sau oțetul chiar scad sarcina glicemică a unei mese?

Ce anume scade mai mult reacția la glucoză, dacă într-adevăr o face vreuna: proteinele sau legumele și fibrele?

Dacă mănânci grăsimi și proteine *la* o masă bogată în carbohidrați, SG va scădea mai mult decât dacă mănânci oricare dintre ele înainte de masă?

Dacă bei apă în timpul mesei, SG va crește sau va scădea?

Cum l-am folosit și ce am învățat

23 septembrie a fost una dintre primele zile de testare de când aveam implantul.

Am încercat totul, fiindcă voiam să văd nivelurile ridicate și pe cele joase. Următoarele grafice îmi arată datele pentru acea perioadă de 24 de ore, iar săgețile îndreptate în jos din primul grafic indică unde am introdus citirile de pe glucometru.

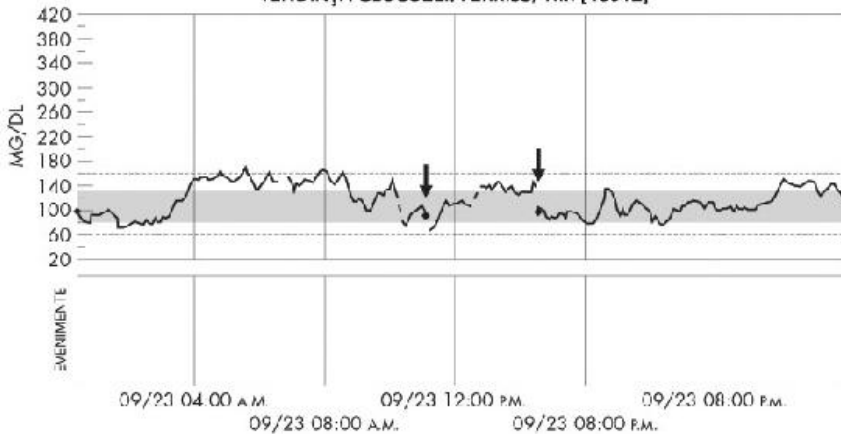
Citirile valorilor sângelui de pe glucometru sunt singura bătaie de cap.

SEVEN este proiectat să arate tendințele și să te alerteze când schimbările ascendente sau descendente sunt prea mari. Pentru a te asigura că numerele afișate sunt cât mai exacte, trebuie să le calibrezi cu un glucometru de cel puțin două ori pe zi.

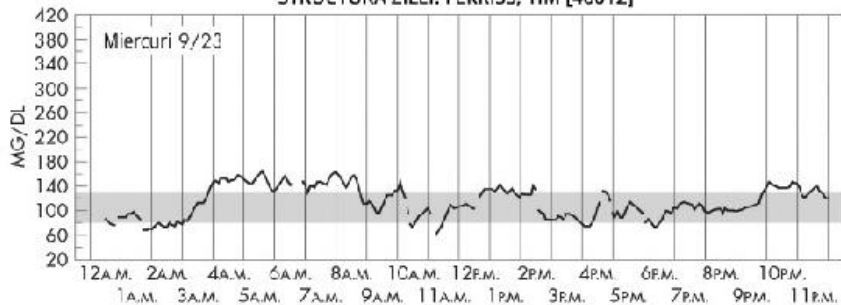
Nu vrei să devii diabetic? Vrei să reduci obiceiuri precum mâncatul dulciurilor, care poate duce la declanșarea diabetului la adulți? Încearcă să folosești un glucometru timp de 24 de ore. Pentru fiecare calibrare a glucometrului, înfinge o lanțetă (ac) în deget și pune o picătură de sânge pe o bandă de testare, care este citită de un dispozitiv portabil (glucometrul) pentru a-ți afișa numărul. Mulți diabetici de tipul 1 își înțepă degetele de mai bine de patru ori pe zi.

Am început prin a folosi un glucometru OneTouch UltraMini®, unul dintre cele mai populare glucometre din Statele Unite, dar am renunțat la el după trei săptămâni. Era atât de neregulat încât nu-mi venea să cred. Pentru fiecare calibrare, voiam să obțin două citiri la cinci puncte (miligrame pe decilitru [mg/dL] distanță una de alta și apoi să introduc media lor în aparatul DexCom. Aceasta avea să minimalizeze posibilitatea de a folosi o eroare drept calibrare. Mă așteptam ca procesul să presupună două sau trei înțepături, dar adesea erau necesare mai bine de 8 ace. DexCom recomandă calibrarea de două ori pe zi, dar eu aveam tendința să o fac de cel puțin trei ori pe zi (însemnând până la 24 de ace). Nu e distractiv dacă trebuie să îți folosești mâinile pentru orice.

TENDINȚA GLUCOZEI: FERRISS, TIM [46012]



STRUCTURA ZILEI: FERRISS, TIM [46012]



Date	totaluri	12 A.M.	1 A.M.	2 A.M.	3 A.M.	4 A.M.	5 A.M.	6 A.M.	7 A.M.	8 A.M.	9 A.M.	10 A.M.	11 A.M.	12 P.M.	1 P.M.	2 P.M.	3 P.M.	4 P.M.	5 P.M.	6 P.M.	7 P.M.	8 P.M.	9 P.M.	10 P.M.	11 P.M.
Nr. citiri	274	7	12	12	12	12	12	9	12	12	12	12	10	9	12	11	12	12	12	12	12	12	12		
Medie	117	86	87	80	114	154	151	149	149	143	118	104	93	121	135	112	91	104	103	90					

Totul, de la umiditate și transpirație până la temperatură și expunere la aer, poate da peste cap citirile. În cele din urmă, m-am bazat pe glucometrul WaveSense® Jazz, cel mai bun dispozitiv pe care l-am putut găsi, care reglează în funcție de aceste variabile. A făcut ca numărul de înțepături pe calibrare să ajungă de la mai mult de 8 la 2 sau 3. Recomand acest dispozitiv.

Dar să urmăresc nivelul de glucoză non-stop era doar o jumătate din puzzle.

Am înregistrat tot ce mâncam și cam tot ce făceam într-un jurnal Moleskine, lucruri pe care le-am transcris după aceea.

Iată ziua de 23 septembrie și textul cu comentarii în paranteze drepte, care corespunde graficelor de pe pagina anterioară. Am folosit OneTouch aici, iar numele degetelor urmate de numere indică înțepături repetate pentru glucometru.

* Dacă ajungi vreodată în Mill Valley, California, du-te la Small Shed Flatbreads și comandă acest fel de mâncare. (n.aut.)

*** Consumate din motive specifice, fără legătură cu dieta slabă în carbohidrați. Vezi capitolul „Mașina de sex”, pentru mai multe detalii. (n.aut.)



cafeaua cu scortisoara (3)

* Este vorba despre diafragmă, un mușchi cu o savoare aparte. (n.tr.)

Rezultatele

Setul de date, așa mic cum a fost, mi-a permis să trag niște concluzii personale preliminare pe care le-au putut imita și alții. Iată câteva care merită luate în considerare:

NU CONTEAZĂ CÂND BAGI ÎN GURĂ. CONTEAZĂ CÂND AJUNGE ÎN CELULE.

Mâncarea nu ajunge în sânge nici pe departe atât de repede pe cât credeam.

Când mi-am implantat prima oară senzorul SEVEN, eram la fel de bezmetic ca o fetiță de 10 ani la aniversarea zilei de naștere și verificam compulsiv valorile la fiecare cinci minute în timpul meselor. Am ajuns să greșesc tot. Glucoza din sânge mi-a ajuns la 200 în timpul sexului și am crezut că gimnastica la orizontală fusese cea care o provocase, neluând în calcul farfuria enormă de sushi pe care o mâncasem cu două ore și jumătate mai devreme. S-a datorat probabil în proporție mai mare de 80% celei din urmă.

S-a dovedit că alimentelor și lichidelor le ia mult, mult mai mult decât mă așteptam, pentru a ajunge în sânge. În majoritatea cazurilor, atingeam nivelul maxim la o oră și jumătate, două ore și jumătate după consumarea alimentelor, chiar și în cazul iaurtului. Sucul de portocale atingea nivelul maxim la 40 de minute după ce era băut.

Aceasta are implicații serioase și a făcut ca întregul experiment să merite bătaia de cap.

Te gândești cumva ca, înainte cu 20 de minute de a merge la sală, să mănânci rapid ceva frugal care să-ți dea energie? S-ar putea să nu fie utilă mușchilor tăi decât la o oră după sală. Soluția: mănâncă cu o oră mai devreme.

Crezi că un shake de proteine îți ajunge în mușchi în pauza prețioasă de 30 de minute de după antrenament? În cazul meu, dacă beam shake-ul „de după antrenament” după antrenament, nu își făcea efectul. Trebuia să îl beau înainte de antrenament și apoi să iau o masă serioasă aproape imediat după antrenament. La o oră și jumătate după antrenament, așa cum se sugerează în mod obișnuit, pur și simplu nu ar face ca bunătățile să ajungă la timp în mușchii mei.

SPORIREA CONȚINUTULUI DE GRĂSIMI ÎN TIMPUL MESELOR OPREȘTE SALTURILE GLUCOZEI MULT MAI MULT DECÂT PROTEINELE SLABE.

Cu cât mănânci mai multe grăsimi și mai devreme la masă, cu atât mai mică este reacția glicemică. Mănâncă grăsimi bune, de preferat ca aperitiv, înainte de antreu. Acum mănânc patru nuci braziliene și o lingură de unt de migdale imediat după ce mă trezesc.

FRUCTOZA ARE UN EFECT PUTERNIC ȘI FOARTE EXTINS DE SCĂDERE A GLUCOZEI, DAR NU ÎNSEAMNĂ CĂ AR TREBUI SĂ O CONSUMI. GLUCOZA SCĂZUTĂ ÎN SÂNGE NU ÎNSEAMNĂ ÎNTOTDEAUNA MAI MULTĂ PIERDERE DE GRĂSIMI.

Timp de o săptămână în care am testat aparatul SEVEN, am băut, primul lucru dimineața, 414 mililitri de suc de portocale ca punct de referință, în loc să mănânc pâine albă sau să iau glucoză. Odată ce mi-

am stabilit reacția specifică la 414 mililitri de suc de portocale de o marcă anume, am putut separa o variabilă (precum oțetul sau sucul de lămâie), măsurând astfel deviația de la reacția pe care o aveam în mod obișnuit dimineața.

Sucul de portocale m-a ajutat să mențin valori medii mult mai scăzute de glucoză de-a lungul zilei.

Asta înseamnă că ar trebui să mănânci mai multă fructoză? Nu neapărat.

Cantitatea de grăsime pierdută a stagnat în momentul în care am introdus fructoza (cei 414 mililitri de suc de portocale), chiar dacă a creat o linie dreaptă plăcută în jurul punctului de 100 mg/dL*****. În testele viitoare, mi-ar plăcea să văd dacă o cantitate mult mai mică de fructoză sub formă de fructe integrale, probabil fructe de pădure, ar putea fi folosită pentru a opri reacția glucozei fără să stagneze reducerea grăsimii sau să determine acumularea grăsimii. Cred că aceasta ar fi limitată în mod ideal la o perioadă de 24 de ore, precum o zi de mâncat în exces, și consumată cu 30 de minute înainte de una sau două dintre mesele cu cea mai mare SG, similar cu modul în care am folosit o cantitate mică de suc de portocale înainte de croissante, în data de 26 septembrie.

***** Motivele sunt explicate la „Dieta săracă în carbohidrați I”. (n.aut.)

E ușor să rămâi fixat pe o măsurătoare, indiferent dacă e numărul de pe cântar sau numărul de pe glucometru. Dar, după cum îi place lui Warren Buffett, cel mai bogat investitor din lume, să sublinieze: nu e suficient doar să măsoari lucrurile – trebuie să măsoari ce contează.

Dacă scopul tău este reducerea grăsimii, procente de grăsime corporală de dinainte și de după determină succesul sau eșecul, nu măsurătorile de glucoză în sine. Fii atent la ce se întâmplă.

OȚETUL, ÎN CIUDA AȘTEPTĂRIILOR, NU A SCĂZUT REACȚIA GLICEMICĂ. SUCUL DE LĂMÂIE, TOT ÎN CIUDA AȘTEPTĂRIILOR, A FĂCUT-O.

Există multe dovezi că oțetul scade indicele glicemic al unei mese cu mai bine de 25%. Prezintă la fel de multă încredere ca orice „regulă” alimentară.

Atât oțetul alb, cât și oțetul din cidru de mere au fost folosite în lucrări de referință. Dar acidul acetic este acid acetic, așa că orice fel de oțet de masă care are cel puțin 5% acid acetic ar trebui să funcționeze***** dacă folosești cel puțin 20 de mililitri (1,5 linguri).

***** Sau o porție din orice sos de masă neîndulcit care însumează echivalentul a 20 de mililitri de 5% acid acetic. (n.aut.)

În tentativele pe care le-am avut, nici oțetul alb, nici oțetul balsamic nu au avut un efect de scădere a zahărului din sânge. Am băut chiar mai mult de 3 linguri de oțet înainte de mese ca un efort final disperat. Vremuri nefericite pentru stomac și niciun beneficiu vizibil.

De ce niciun efect? Există câteva explicații posibile, dar cele mai

probabile sunt: aveam nevoie de o doză mai mare sau oțetul nu afectează metabolismul fructozei și nu își arată efectele într-o masă bogată în amidon. Amintește-ți că, din cauza problemelor de standardizare a meselor amestecate din viața reală, am folosit schimbările reacțiilor la suc de portocale luat ca punct de referință.

Lămâia însă și-a arătat meritele fără greș.

Există povestioare și website-uri din belșug care susțin că suc de lămâie scade indicele glicemic. Nici eu, nici cercetătorii mei nu am putut găsi niciun studiu controlat care să prezinte dovezi ale efectului de scădere a IG pentru lămâie, lămâie verde sau acid citric. Cel mai apropiat era citratul, o sare sau un ester de acid citric în combinație cu alte lucruri precum calciul insolubil. În încercările mele personale, trei linguri de suc de lămâie proaspăt stors înainte de masă (nu cumpărat din magazin, cu conservanți și aditivi artificiali) păreau să reducă nivelul maxim de zahăr din sânge cu aproximativ 10%.

SCORȚIȘOARA, CHIAR ȘI ÎN DOZE MICI, ARE UN EFECT SUBSTANȚIAL ASUPRA NIVELULUI DE GLUCOZĂ.

Există suficiente dovezi că scorțișoara poate fi folosită pentru a reduce indicele glicemic al unei mese cu până la 29%. S-a arătat, de asemenea, că reduce colesterolul LDL și trigliceridele în doze mari.

Efectul scorțișoarei asupra nivelului de glucoză pare să se datoreze, în parte, faptului că încetinește rata la care mâncarea iese din stomac (golirea gastrică), având ca rezultat senzația mai rapidă de sațietate.

Am testat trei specii sub formă de pudră: **scorțișoara de Ceylon** (*Cinnamomum verum* sau *zeylanicum*, numită și „adevărata scorțișoară”), **scorțișoara Cassia** (*Cinnamomum cassia* sau *aromaticum*) și **scorțișoara de Saigon** (*Cinnamomum loureiroi*, cunoscută și drept scorțișoara vietnameză).

Deși în anumite cercuri de culturism se crede despre Cassia că este inferioară celei de Ceylon sau complet ineficace, are o reacție glicemică scăzută atât conform studiilor publicate, cât și experienței mele. Asta e bine, din moment ce Cassia este cea care se găsește cel mai des în cafenele și restaurante, dacă ceri „scorțișoară”. Am descoperit că scorțișoara de Saigon este cea mai eficace, urmată de Cassia, aflată pe un loc doi apropiat, și de cea de Ceylon, aflată pe un loc trei mult mai îndepărtat.

În ceea ce privește reducerea reacției glicemice, am descoperit că sunt eficace următoarele, având de la cel mai mare la cel mai mic efect:

1. 1. **Cumpără scorțișoară proaspăt măcinată sau macin-o tu.**

Dacă ai, ca mine, un raft de condimente special pentru burlaci,

care sunt vechi de trei ani, aruncă-le și ia produse noi, proaspete. Polifenolii și ingredientele active se degradează în timp și prin expunerea la aer.

2. **Învăț cum să identifici speciile.** Din păcate, cei care ambalează pungile în SUA nu sunt obligați legal să specifice pe etichetă tipul de scorțișoară. Nu ești sigur care bețe de „scorțișoară” sunt Cassia? Se vor rula din ambele părți, ca un pergament. Cea de Ceylon se va rula dintr-o parte, ca și când ai rula un prosop de baie. Să distingi pudra e mai greu, din moment ce vârsta joacă un rol în asta, dar Cassia tinde să aibă o culoare roșie-brună mai închisă, iar scorțișoara de Ceylon o culoare cafenie mai deschisă.
3. **Nu folosi prea mult.** E ușor să devii ahtiat după scorțișoară, dar există substanțe active care îți pot face rău dacă sunt consumate în exces. Cumarina, de exemplu, este un anticoagulant puternic și anumite pungi de scorțișoară din Europa au o etichetă de avertisment din acest motiv. Nu folosi mai mult de patru grame pe zi. Eu folosesc puțin în cafea și mă limitez la două-trei cani de cafea pe zi.

Repet, pe baza diagramelor de referință privind densitatea produselor la vrac, scorțișoara cântărește 0,56 grame pe centimetru cub, un centimetru cub = 0,2 lingurițe, astfel că sunt **2,8 grame de scorțișoară la fiecare linguriță**.

Așadar, patru grame de scorțișoară = 4 împărțit la 2,8 sau cam o linguriță și jumătate. Nu consuma mai mult pe zi.

MAI MULT DECÂT CALITATEA, CANTITATEA ȘI RAPIDITATEA CU CARE MĂNÂNCI DETERMINĂ REACȚIA GLICEMICĂ.

Chiar și consumând numai proteine și legume, puteam să-mi ridic glucoza până la 150 mg/dL fără prea mult efort. Ce-i drept, mănânc ca un câine lihnit. Într-un restaurant Whym din Manhattan, un prieten m-a poreclit „Orca”, după ce m-a văzut înghițind cu nonșalanță o bucată de ton Ahi de mărimea unui pumn. Pentru el, era neobișnuit. Pentru mine, era singurul fel în care mâncasem vreodată: repede.

Cel mai ușor lucru pe care îl poți face pentru a-ți diminua creșterile bruște ale glucozei este să te temperezi.

A trebuit să îmi termin metodic farfuria, împărțită în trei porții, și să mă antrenez să aștept cinci minute între aceste porții, de obicei cu ajutorul unui ceai cu gheață și al feliilor de lămâie. Ajută, de asemenea, să bei mai multă apă ca să fluidizezi digestia (sunt fantastic la asta), să mănânci porții mai mici (nu sunt bun la asta) și să mesteci mai mult (Orca e îngrozitor de nepricepută în ceea ce privește acest aspect).

Toate cele patru strategii ajută la reducerea cantității de mâncare care este digerată pe minut, ceea ce determină dimensiunea arcului tău de glucoză.

Două exemple din lumea reală:

1. Matt Mullenweg, dezvoltator de top al platformei de blogging WordPress, a slăbit 8 kilograme printr-o singură schimbare: mestecarea fiecărei înghițituri de 20 de ori. Numărul exact nu era important. Să aibă un număr precis a fost lucrul care l-a ajutat. Număratul l-a ajutat să se tempereze și l-a făcut să conștientizeze mărimea porției, ceea ce a scăzut probabilitatea de a mânca în exces. Nu am răbdare să mestec așa cum fac oamenii normali, dar Matt a avut.
2. Femeile argentinienne sunt renumite pentru frumusețea lor și pentru că mănâncă porcării. În total, am petrecut circa doi ani în Buenos Aires și se pare că dieta femeii argentinienne constă în nu mai mult de un cappuccino, fursecuri și biscuiți, un caramel super-dulce numit *dulce de leche*, înghețată și – la cină – carne și salată cu o garnitură de paste. Este cumva vorba de o genetică fantastică? Nu cred. Câțiva prieteni au călătorit cu prietenele lor argentinienne slăbuțe care, odată ajunse în Statele Unite sau Europa, au pus imediat 4,5-9 kilograme. Motivul? Au recunoscut chiar fetele: dimensiunea crescută a porțiilor și viteza mai mare cu care mâncau. S-ar putea ca oamenii frumoși din Buenos Aires să mănânce un spectru larg de calorii care sunt porcării, dar tind să o facă prin înghițituri mici și într-o perioadă lungă de timp.

Încetinește ritmul și miroase trandafirii.

Alocă minimum 30 de minute pentru o masă.

PENTRU CEA MAI RAPIDĂ CALE DE A REDUCE GRĂSIMEA, REDU CREȘTERILE DE PESTE 100 ALE ZAHĂRULUI DIN SÂNGE LA NU MAI MULT DE DOUĂ ORI PE ZI.

Puteam să mențin pierderea rapidă de grăsime dacă nu depășeam 100 mg/dL de mai mult de două ori pe zi. Cantitatea de grăsime pierdută era puțin mai mare atunci când rămâneam sub 90, dar devenea dificil de realizat dacă neglijam leguminoasele și urmam o dietă mai degrabă ketogenică. Din comoditate și de dragul socializării, prefer abordarea săracă în carbohidrați, dacă nu țin o dietă pentru a atinge un procent de sub 8% în grăsime corporală.

Regula de 100 mg/dL exclude ziua de mâncat în exces, când totul

este permis. În zilele care nu sunt dedicate mâncatului excesiv, este contraproductiv și se consideră trișare să folosești fructoza sau semiînfofetarea pentru a rămâne sub 100 mg/dL.

Dar cum să te menții sub 100 mg/dL, dacă nu ai un implant în corp?

Urmează pur și simplu câteva reguli simple bazate pe lucrări de referință și pe observațiile mele, pe lângă principiile de bază ale dietei sărace în carbohidrați:

- • Mănâncă grăsimi în cantități decente la fiecare masă mai mare. Grăsimea saturată este în regulă în cazul în care carnea nu e tratată cu antibiotice și hormoni.
- • Alocă măcar 30 de minute pentru prânz și cină. Micul dejun poate fi mai mic și astfel consumat mai rapid.
- • Fă experimente cu scorțișoara și sucul de lămâie chiar înainte de a lua masa sau în timpul mesei.
- • Folosește tehnicile de la „Limitarea daunelor” pentru mâncatul în exces accidental și planificat. Nu uita că tehnicile din respectivul capitol te vor ajuta să diminuezi daunele pentru circa 24 de ore, nu mai mult.

Instrumente și trucuri

DexCom Seven Plus (www.dexcom.com) DexCom Seven Plus este senzorul permanent de glucoză pe care l-am folosit și de care am abuzat. Este un implant care îți dă datele aproximative ale 288 de mostre de sânge din buricele degetelor pe zi. Mi s-a părut nemaipomenit, deși nu sunt o persoană care suferă de diabet.

Glucometrul WaveSense Jazz (www.fourhourbody.com/jazz) Acesta este, ca ordin de mărime, cel mai bun glucometru pe care l-am găsit. Este mic, ușor de folosit și incredibil de constant, din moment ce ia în calcul factorii de mediu și rectifică în funcție de aceștia. Pentru cei care nu vor un implant, dar vor să aibă o idee practică asupra felului în care reacționează la alimente, reprezintă o opțiune grozavă.

Glucose Buddy (www.fourhourbody.com/app-glucose) Glucose Buddy este o aplicație gratuită pentru iPhone destinată diabeticilor, care îți permite să introduci manual și să urmărești cifrele glucozei, consumul de carbohidrați, dozele de insulină și activitățile.

Condimente & Ierburi de calitate Juliet Mae (www.julietmae.foodzie.com) Iată de unde poți cumpăra scorțișoara

delicioasă Juliet Mae. I-am folosit mostrele, care includ scorțișoară Cassia, scorțișoară de Ceylon și de Saigon, pentru toate testele.

Vestă cu greutateți reglabilă, scurtă, de 23 de kilograme, MiR (www.fourhourbody.com) Cele mai bune veste cu greutateți din domeniu. Pe asta aproape că am purtat-o la controlul de securitate de la aeroport. Dacă vrei un pat de pușcă în cap la vamă, este opțiunea perfectă.

*Am văzut un înger în blocul de marmură și am
sculptat până când l-am eliberat.*

– Michelangelo

ULTIMA SUTĂ DE METRI

Pierderea ultimelor 2-4,5 kilograme

M-am uitat în carnețelul meu și am citit prima întrebare: „Care este prima greșeală pe care o fac culturiiști «naturali», care nu iau medicamente?”.

„Culturiști naturali?”, a râs John Romano. „Cea mai mare greșeală pe care o fac culturiiști «naturali» este să creadă că sunt naturali. Dacă mănânci 20 de bucăți de piept de pui pe zi, nu e natural. În cel mai bun caz pot să-i numesc «fără rețetă»”.

Și așa a început conversația noastră. Avea să fie un interviu distractiv.

Romano era familiarizat cu augmentarea fizică de mai bine de două decenii, ca editor-șef al revistei *Muscular Development****** (MD). MD este acea revistă de masă care servește ca punct de intersecție între cercetarea publicată și experimentare, în lumea nebună a culturismului. MD nu era îndeajuns pentru John, așa că a plecat la un site numit RX Muscle, pentru a-și extinde și mai mult granițele.

***** Dezvoltarea musculară. (n.ed.)

L-am contactat pentru a discuta despre detaliile legate de administrarea asistată de medicamente și despre neadministrarea acestora, în vederea atingerii unui procent de grăsime corporală sub 10%, din moment ce el ținuse sub observație mii de cobai și rezultatele lor. John este o dovadă vie a descoperirilor sale: arată de parcă ar avea treizeci de ani, deși tocmai a împlinit 50, lucru pe care îl pune pe seama antrenamentului rar de rezistență de mare intensitate (vezi „De la o manie la alta”), a unei diete simple și a unui „minimum de medicamente adecvate”.

Dieta pe care o urmează pentru a-și reduce grăsimea și cea pe care o prescrie concurenților este și cea a partenerului său de afaceri, pe care îl vom întâlni mai târziu: Dave „Jumbo” Palumbo. Este un mijloc elegant și eficace de a pierde ultimele 2-4,5 kilograme care opun rezistență oricărui alt lucru.

Meniul următor este pentru un bărbat de 91 de kilograme cu un procent de 10-12% de grăsime corporală, iar gramajul proteinelor (227 de grame pentru un bărbat de 91 de kilograme) ar trebui ajustat în plus sau în minus, cu 28 de grame pentru 4,5 kilograme de greutate corporală *săracă* (de exemplu, 198 de grame pentru 86 de kilograme, 255 de grame pentru 95 de kilograme), cu un minimum de consum la fiecare masă de 113 grame. Cu alte cuvinte, chiar dacă ai 45 de kilograme, nu vei scădea gramajul proteinelor sub 113 grame.

Pentru măsurare: o jumătate de cană de migdale înseamnă circa 60 de migdale, iar 227 de grame de proteine înseamnă aproximativ o cantitate care să-ți încapă în pumn.

Îată dezavantajul: **Una dintre aceste mese trebuie luată la fiecare trei ore (evident când ești treaz) și trebuie să mănânci în decurs de o oră de la trezire și cu o oră înainte de culcare.** Foamea nu mai este cea care conduce consumul de mâncare. Recipientele de plastic sunt prietenele tale, iar ceasul este instructorul tău militar. Nu este permis să sari peste mese, așa că, dacă e nevoie, cumpără angro și pregătește mâncarea dinainte.

Dacă ai mai puțin de 68 de kilograme, folosește limita de jos a consumului de proteine, de 113 grame (sau 30 de grame pentru shake-urile de proteine), și mănâncă porții mai mici pentru completări: un sfert de cană de nuci sau o lingură de unt de arahide sau o lingură de ulei de măsline extravirgin sau de ulei de macadamia.

Mănâncă una dintre aceste mese la fiecare trei ore:

Opțiunea 1: 50 de grame de izolat proteic din zer + jumătate de cană de nuci sau două linguri de unt de arahide

Opțiunea 2: 227 de grame de pește slab, alb, gătit (fără somon, macrou etc.) + jumătate de cană de nuci sau două linguri de unt de arahide. Peștele acceptat include (dar nu se limitează la) ton slab, pește alb, biban, somn, știucă, merlan și cambulă.

Opțiunea 3: 227 de grame de curcan sau pui gătit + o jumătate de cană de nuci sau două linguri de unt de arahide

Opțiunea 4: 227 de grame de proteine mai grase gătite: carne roșie (fleică), carne tocată, pește gras sau carne macră de pasăre de curte + o lingură de ulei de măsline sau de ulei de macadamia

Opțiunea 5: cinci ouă întregi (cel mai ușor dacă sunt fierte tari)

Cantități nelimitate din următoarele sunt permise la fiecare masă:

spanac

sparanghel

varză de Bruxelles

varză kale

varză furajeră

rapini

broccoli și alte legume crucifere

O lingură de ulei de măsline sau de ulei din nuci macadamia poate fi adăugată ca sos, dacă nu ai inclus în meniu jumătatea de cană de nuci sau cele două linguri de unt de arahide. La opțiunile de mese mai sărace în grăsimi, poți face un sos de salată, folosind puțin mai mult ulei: două linguri de ulei de măsline sau de ulei de macadamia.

Porumbul, fasolea, roșiile sau morcovii nu sunt permise, dar o masă

de trișat este încurajată la fiecare șapte-zece zile.

Simplu și eficace.

CE ADAUGĂ CULTURIȘTII ȘI TU NU AR TREBUI SĂ FACI

Dieta de mai sus te poate aduce la un procent de grăsime corporală de 8% sau chiar mai puțin. E de la sine înțeles că există un punct în care beneficiile încep să scadă, când fiecare scădere suplimentară de 1% este mai dificilă decât procentul de 5% de dinainte.

Dacă antrenamentul și dieta ajung să se împotmolească, cum de ajung culturiiști la mai puțin de 4% grăsime corporală subcutanată?

Într-un cuvânt: medicamentele.

Programul lui Romano de dinainte de concursuri, de pe pagina următoare, prezintă un culturist bine antrenat de 1,75 m, de 91-100 de kilograme, cu un procent de grăsime corporală de 10-12%, care ajunge la 82-86 de kilograme, cu un procent de grăsime corporală de 6-8% înaintea începerii regimului medicamentos. În ziua concursului, ar trebui să ajungă la 91-93 de kilograme, cu un procent de grăsime corporală mai mic de 4%.

Aproape toate medicamentele enumerate pot avea efecte secundare grave în momentul în care faci abuz. Caută pe Google „Andreas Munzer autopsy” („Autopsia lui Andreas Munzer”) pentru a vedea ce se poate întâmpla când faci greșeli*****. Nu încerca așa ceva acasă.

***** Munzer a adăugat multe alte medicamente care au contribuit probabil la cedarea organelor și la moartea sa, inclusiv EPO, Cytadren și diuretice. (n.aut.)

„Asta este, în opinia mea, cea mai bună cale de a te pregăti”, spune Romano, „dar ai nevoie de răbdare, iar de obicei asta e mai greu de construit decât masa musculară. Antrenează-te extraordinar de intens (câte o parte a corpului pe zi, cinci zile pe săptămână) și fă cardio (30-40 de minute pe zi). Continuă acest regim în timpul etapei de «dinainte de dietă». O să-ți dorești să-ți micșorezi grăsimea corporală FOARTE mult cu o dietă fără carbohidrați – sub 8%. Trebuie să menții intensitatea și exercițiile cardio. Va dura probabil 10-12 săptămâni. Oricât de nebunește ar suna, vrei să distrugi o parte din mușchii pe care tocmai i-ai construit și să te obosești până la epuizare.

Apoi adaugi sucul. Un Sustanon***** la două zile, cu 75 de miligrame de trenbolon***** (Tren), sau 200 de miligrame de Deca-durabolin***** (Deca). Două UI de hormon de creștere (HC) în fiecare zi. Adaugă 75 de grame de carbohidrați la primele tale trei mese. Bea 40 de grame de izolat proteic din zer înainte de culcare. Trezește-te peste patru ore și mai bea 40 de grame. Redu exercițiile cardio la 30 de minute, de patru ori pe săptămână, și continuă să mărești intensitatea antrenamentului.

***** Sustanon 250 – Este un steroid injectabil sub formă de soluție uleioasă. Conține 4 esteriferiți ai testosteronului, care au un efect sinergic. Acționează încă de la prima administrare pe o perioadă lungă de timp. Esterii de propionat și fenilpropionat sunt utilizați imediat, iar cei rămași sunt utilizați mai lent, rămânând activi în organism 2-3 săptămâni. (n.ed.)

***** Trenbolon – Este un androgen puternic, cel mai puternic steroid anabolic injectabil folosit de un mare număr de persoane; este lipsit de activitate estrogenică. Efectul său androgenic puternic și lipsa manifestărilor estrogenice ajută la redarea unui aspect dur al mușchilor, o definire crescută, forță, fără retenția de apă. (n.ed.)

***** Deca-durabolin – Este pe locul doi ca steroidul injectabil cel mai larg răspândit și utilizat, după testosteron. Este un steroid anabolizant 19-nortestosteron (19-nor). Substanța activă este nandrolonul, care este atașat de un ester de decanoat, ceea ce îi încetinește acțiunea, steroidul fiind eliberat lent în sânge. Este activ în corp 2-3 săptămâni, așa că medical se administrează o dată la 2-3 săptămâni. Efectul anabolic puternic în asociere cu componenta androgenă neînsemnată favorizează o bună creștere a masei musculare și a forței, fără efecte secundare androgene sau estrogenice pronunțate. Ca valoare, este mai anabolic decât testosteronul, dar cu o activitate androgenică mult mai mică (37 față de 100, cât este în cazul testosteronului). (n.ed.)

După opt săptămâni, treci de la Sustanon și Tren la Equipoise***** (EQ) – 150 de miligrame la două zile, și Primo Depot, 400 de miligrame o dată pe săptămână. Mărește HC-ul la 4 UI în fiecare zi. Redu treptat carbohidrații până ajungi la zero, la sfârșitul primei săptămâni. Schimbă-ți antrenamentul cu greutatea mai ușoară și mai multe repetări, dar tot de intensitate mare. Fă exerciții cardio timp de 30 de minute pe zi, șase zile pe săptămână. Începe să exersezi posturile obligatorii timp de 30 de minute în fiecare seară. Lucrează la menținerea fiecărei posturi timp de un minut.

***** Equipoise – După Trenbolon, este cel mai cunoscut steroid veterinar utilizat și de oameni. Are un renume foarte bun, având caracteristici anabolice bune și efecte secundare relativ mici. (n.ed.) Este la fel de anabolic ca și testosteronul, dar are un raport androgen de două ori mai mic. Pus în aplicare, nu se câștigă la fel de multă masă musculară ca în cazul testosteronului (deși creșterea forței este similară). Se pare că poate crește numărul celulelor roșii, într-o măsură mai mare decât majoritatea steroizilor. Este un constructor de masă musculară mai slab decât Deca-durabolinul, dar care promovează o forță și o vascularizare mai mare. Are o perioadă de înjumătățire mare, și probabil din cauza aceasta masa musculară se acumulează lent, dar este de calitate. Poate crește foarte mult pofta de mâncare. (n.ed.)

După patru săptămâni, adaugă 100 de miligrame de Masteron***** o dată la două zile, 100 de miligrame de Winstrol***** (Winny) în fiecare zi, două Clenbuterol***** (Clen) la fiecare patru ore, 25 de micrograme de T-3 în fiecare dimineață și o capsulă de GHB***** înainte de culcare. Crește timpul acordat posturilor la 30 de minute dimineața și 30 de minute seara. Poți menține aceasta pentru încă patru-șase săptămâni.

***** Masteron – Un steroid vechi, care a avut o revenire puternică la începutul anilor 2000. Este privit ca un steroid de calitate, blând, ideal pentru cei care nu vor să utilizeze cantități mari de injectabile. (n.ed.)

***** Winstrol – Alt steroid foarte cunoscut și printre puținii care există atât în formă injectabilă cât și orală; este utilizat mai ales în combinație cu alți steroizi. (n.ed.)

***** Clenbuterol – Cel mai cunoscut arzător de grăsimi din lumea steroizilor anabolizanți. Cu toate acestea, nu este un steroid, așa cum cred unii, ci un beta-2-agonist, un medicament pentru tratamentul astmului bronșic. (n.ed.)

***** GHB – Acidul gama-hidroxi-butiric este o substanță foarte controversată folosită de către culturiști. I se mai spune și „drogul violului”; la origini un anesthetic, se pare că are capacitatea de a stimula eliberarea hormonului de creștere, de aici și interesul culturiștilor pentru el. (n.ed.)

Cu două săptămâni înainte: Nu mai lua Clen. Adaugă 25 de micrograme de T-3 înainte de culcare. Scoate grăsimea din dietă.

Cu o săptămână înainte: Întoarce-te la Clen. Nu mai lua GH.

Cu trei zile înainte: Elimină sodiul, adaugă 50 de grame de carbohidrați la prima masă, nu mai face exerciții cardio, sporește consumul de apă la cel puțin 7,5 litri pe zi.

Cu două zile înainte: Ultima ședință de antrenament – întregul corp, multe repetări de mare intensitate. Adaugă 50 de grame de carbohidrați la primele două mese. Nu mai lua shake-ul de proteine de la miezul nopții.

Cu o zi înainte: Adaugă 75 de grame de carbohidrați la ultimele două mese. Nu mai bea apă mai târziu de ora 20 – doar mici guri după această oră, cât mai puține posibil. Nu mai lua Clen. Nu mai bea shake-ul înainte de culcare.

Vor exista câteva ajustări la acest sistem pe parcursul evoluției sale, deoarece fiecare persoană reacționează diferit. Dar asta ar trebui să îți ofere o platformă bună.”

Estetica este ceva, terapeutica este cu totul altceva. Pentru a ne face o idee cu privire la cea din urmă, trebuie să învățăm de la Nelson Vergel.

NOȚIUNI ELEMENTARE DESPRE STEROIZI: REALITATE VS FICȚIUNE

În 2001, Lee Brown, primarul orașului Houston, a proclamat data de 13 septembrie ca fiind „Ziua Nelson Vergel”.

Diagnosticat cu HIV în 1987, Nelson și-a dedicat viața avansării cercetărilor legate de HIV, atât pentru prevenire, cât și pentru tratare. Timp de doi ani, a fost membru al Comitetului pentru Tulburări Metabolice al AIDS Clinical Trials Grup***** (ACTG) din Washington, cea mai mare organizație de cercetare a HIV/SIDA din lume.

***** Grupul de Studii Clinice privind SIDA. (n.ed.)

Este cunoscut pentru intervențiile care au ajutat la salvarea multor vieți și la îmbunătățirea altor mii.

Iată cum descrie rezultatele unei astfel de abordări, folosită personal:

Celulele mele CD8, care pot fi unul dintre cele mai importante barometre de longevitate pentru OCS [oameni cu SIDA], au ajuns de la 900 la 2.500 [pe milimetru pătrat] și simptomele mi-au dispărut! Niciodată, în toată viața mea, nu mă mai simțisem sau

nu arătasem mai bine, nici chiar când nu aveam HIV!

Jeff Taylor, care era diagnosticat cu HIV de mai bine de 25 de ani, în momentul în care a început un tratament similar, avea doi plămâni intrați în colaps și îi mai rămăseseră doar două celule T. Șase săptămâni mai târziu, avea 300 de celule T. I-a salvat viața.

Tratamentul misterios nu era un nou cocteil antiviral. De fapt, nu era nou deloc.

Erau steroizi anabolizanți. Mai precis, Nelson a folosit testosteronul cipionat și Deca-Durabolin® (nandrolon decanoat), iar Jeff a folosit Anavar*****® (oxandrolon).

***** Anavar – Este unul din acei steroizi după care tânjesc atât începătorii, cât și culturistii experimentați. Având un preț ridicat, în jurul său au fost create adevărate mituri, despre eficiența și lipsa efectelor secundare. Este un steroid foarte bun, dar nu steroidul suprem, cum e uneori prezentat. Mai mult, se falsifică foarte des. (n.ed.)

Acest lucru este derutant pentru majoritatea oamenilor. Nu se presupune că steroizii teucid sau, cel puțin, cauzează cancer sau insuficiență hepatică?

Cum se poate să se fi descoperit că același oxandrolon pe care l-a folosit Jeff „era una dintre terapiile cele mai eficace din punct de vedere al costului și cea mai puțin toxică de până acum”, pentru tratarea victimelor de sex masculin cu arsuri?

După ce a făcut o revizuire exhaustivă a lucrărilor de referință și a intervievat oameni de știință și consumatori actuali, Bryant Gumbel, gazda emisiunii *Real Sports with Bryant Gumbel*, a concluzionat următoarele, în 21 iunie 2005:

Așa cum este evidențiat în mod frecvent de către reprezentanții din toată țara, americanii, când vine vorba de medicamente, rareori aleg logica atunci când pot opta pentru isterie. Un astfel de caz: vâlva recentă creată de steroizi. Ca urmare a exceselor din media, a declarațiilor publice și plângerilor de la Washington, s-a presupune că dovezile științifice care stabilesc riscul pentru sănătate al steroizilor sunt copleșitoare. Dar nu sunt. Dimpotrivă, când vine vorba de consumul de steroizi la adulții de sex masculin, dovezile nu dezvăluie practic prezența niciunui foc, în ciuda fumului.

E de la sine înțeles că această cumulare contravenea așteptărilor.

Ce sunt steroizii mai exact?

Știi că, din punct de vedere tehnic, anticoncepționalele sunt steroizi?

Acest lucru este adevărat și când vine vorba de injecțiile cu cortizon pe care jucătorul de baseball Curt Schilling, care va fi inclus în Hall of Fame, le-a folosit în World Series***** din 2004, aceleași injecții antiinflamatoare pe care Andre Agassi le-a folosit la ultimul său U.S. Open*****.

***** Campionatul profesionist al ligilor mari de baseball din America de Nord. (n.tr.)

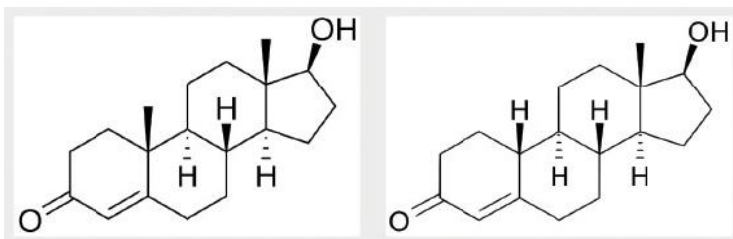
***** Turneu de tenis din Statele Unite care este al patrulea și ultimul din turneul mondial de Mare Șlem. (n.tr.)

Steroizii reprezintă o clasă de hormoni incredibil de vastă și importantă și există sute de variații în plante, ciuperci și animale. Dacă ai elimina steroizii din corp, ai muri.

Termenul „steroid” este cel mai adesea folosit în media cu referire la steroizii androgenici-anabolizanți (SAA), adesea numiți steroizi anabolizanți. Acești compuși sunt variații ale hormonului testosteron sau sunt menite să imite efectele testosteronului.

Nandrolonul, de exemplu, este testosteron care a fost modificat chimic să minimalizeze conversia sa în estrogen sau DHT, schimbarea din urmă făcându-l mai puțin *androgenic* – adică va avea un efect mai puțin amplificator asupra trăsăturilor masculine secundare, cum ar fi creșterea părului (sau pierderea părului de pe scalp) ori îngroșarea corzilor vocale.

Iată mai jos o comparație în paralel între testosteronul normal și cea mai populară formă din punct de vedere comercial a nandrolonului, Deca-durabolinul® („Deca”), cea pe care a folosit-o Nelson. Deca este, de asemenea, un SAA pe care se presupune că Barry Bonds și Roger Clemens l-ar fi folosit.



Testosteron Nandrolon

Am utilizat în mod legal, sub supraveghere medicală, steroizi anabolizanți și alți agenți de creștere în doze mici, atât înainte, cât și după operațiile la articulații. Mai mulți medici mi-au refăcut analizele de sânge la fiecare două-patru săptămâni, pentru a se asigura că nu apăruseră complicații. Aceste medicamente sunt special proiectate pentru a spori sinteza proteinelor; în cazul operațiilor mele, au fost moderate și s-au folosit în mod corect instrumente potrivite.

Dacă încurajez consumul recreațional sau cosmetic fără supraveghere medicală sau prescrieri legale? Nu. Steroizii anabolizanți sunt substanțe controlate din clasa a III-a și poți primi o sentință de până la trei ani de închisoare pentru posesie și până la 10 ani de închisoare pentru trafic sau intenția de a face trafic.

Cred că hormonii masculini puternici ar trebui folosiți de către femei, adolescenți sau copii sănătoși? Absolut deloc.

Cred că atleții ar trebui descalificați dacă încalcă regulile sportului

lor? Cu siguranță. Dar știința nu ar trebui alterată. Acestea sunt medicamente de valoare cu aplicații reale.

Doza creează otrava

Iată un scurt exemplu de efecte secundare bine documentate, oferite de National Institutes of Health:

- • Umflarea ochilor, feței, buzelor, limbii sau a gâtului
- • Respirație șuierătoare sau îngreunată
- • Palpitații
- • Hiperventilație
- • Piele rece, umedă
- • Țiuit în urechi
- • Pierderea auzului
- • Vomă cu sânge
- • Scaun cu sânge de un roșu-deschis

Această listă ar trebui să te sperie.

Ar trebui să te sperie pentru că acestea nu sunt efectele secundare ale steroizilor anabolizanți. Sunt efectele secundare comune ale aspirinei.

Prima regulă pentru administrarea medicamentelor: nu există niciun medicament sigur

Anumite medicamente sunt mai sigure decât altele, dar aproape orice te va omorî într-o doză suficient de mare. Doza creează otrava.

Nu uita niciodată asta și nu confunda efectele consumului moderat cu cele ale abuzului.

Există o diferență între un singur ciclu de 8-12 săptămâni de testosteron injectabil, în doză mică, pentru operație, pe de o parte, și, pe de altă parte, megadozele fără rotație de steroid oral Anadrol-50*****® pentru culturismul de elită. Este diferența dintre o aspirină pentru copii (75-85 de miligrame) și o jumătate de flacon de aspirină. Există o diferență între a bea un pahar cu vin înainte de culcare și a bea câtevva sticle, până te trezești la terapie intensivă.

***** Anadrol 50 – Este unul dintre cei mai puternici și mai eficienți steroizi orali. Dar și unul dintre cei mai periculoși. Nu furnizează o creștere musculară calitativă, ci cantitativă. Unul dintre avantajele lui constă în lubrifierea încheieturilor, datorită retenției de apă. (n.ed.)

Senzaționalul este mai comun decât adevărata știință, dar cele două nu sunt același lucru.

Instrumente și trucuri

RXMuscle cu **John Romano** și **Dave Palumbo** (www.rxmuscle.com) Dacă ai întrebări privind medicamentele, nu mă întreba pe mine. Nu sunt nici medic, nici expert. John Romano și Dave Palumbo, pe de altă parte, sunt de decenii în lumea culturismului profesionist și a îmbunătățirii fizice. Amândoi au văzut cele mai bune și cele mai proaste rezultate în războiul chimic athletic. RXMuscle este locul unde le poți pune profesioniștilor întrebări legate de SAA și alte medicamente de îmbunătățire a performanței (MÎP).

DVD *Bigger, Stronger, Faster (Mai mare, mai puternic, mai rapid)* (www.fourhourbody.com/bigger) De la producătorii filmului *Cântec pentru un masacru****** și *Fahrenheit 9/11*, acest documentar extraordinar explorează consumul de steroizi în cea mai mare, mai puternică și mai rapidă țară din lume: America. Personajele variază de la Carl Lewis și diverși medici la Louis Simmons de la Westside Barbell. Are o evaluare pozitivă uluitoare de 96% pe RottenTomatoes.com.

***** *Bowling for Columbine*, în original, film din 2002, în regia lui Michael Moore.
(n.ed.)

Medibolics (www.medibolics.com) Acest site, publicat de Michael Mooney, oferă o bogăție de informații privind consumul medical al steroizilor anabolizanți, al hormonului de creștere și a suplimentării neortodoxe pentru prevenirea pierderii de țesut slab la persoane cu boli care afectează masa musculară, inclusiv HIV.

Anabolics (Anabolice), ediția a 9-a. (www.fourhourbody.com/anabolics) La nivel mondial, această carte de 800 de pagini este cel mai bine vândut ghid de referință pentru anabolice. Cuprinde: recenzii pentru aproape 200 de compuși farmaceutici, explicații detaliate ale riscurilor reale ale anabolicelor, strategii de prevenire și reducere a leziunilor, rotația steroizilor și secțiuni de grupare a medicamentelor, pentru a scoate ghicitul din alcătuirea ciclului, și aproximativ 3.000 de fotografii ale produselor medicamentoase legitime, contrafăcute și ilegale.

ACUMULAREA MASEI MUSCULARE

*Sunt propriul meu experiment. Sunt propria mea
operă de artă.*

– Madonna

*Spatele este pentru cei care ridică greutatea ceea ce
sunt bicepșii pentru culturiști.*

– Dr. Randall J. Strossen, editor al revistei MILO

CUM SĂ OBȚII POSTERIORUL PERFECT (SAU PIERDEREA A PESTE 45 DE KILOGRAME)

Acest capitol îi va învăța atât pe bărbați, cât și pe femei cum să construiască un lanț posterior suprauman, care include toți mușchii de la baza craniului până la tendonul lui Ahile.

În timpul procesului, femeile vor fi învățate, de asemenea, cum să-și construiască un fund perfect și să piardă cantități considerabile de grăsime.

Pentru un maxim de forță și de sex-appeal într-un timp minim, lanțul posterior este cel asupra căruia ar trebui să te concentrezi.

Pariul

„Am făcut un pariu.”

Tracy Reifkind s-a dus la serviciu în acea seară așteptându-se la o tură normală. Dar șase dintre colegile ei atinseseră greutatea critică și făcuseră un pariu. Fiecare pusese câte 100 de dolari, iar cei 600 de dolari aveau să meargă la cea care pierdea cea mai mare cantitate de grăsime corporală în decursul a 12 săptămâni. Tracy a fost norocosul număr șapte, ridicând miza la 700 de dolari.

Era un moment prielnic.

Tracy fusese un copil dolofan pe vremea când copiii nu erau dolofani. Continuase să ia în greutate de-a lungul vieții și ajunsese să cântărească 111 kilograme la vârsta de 41 de ani. Se resemnase să aibă o soartă sumbră: nu avea să se bucure niciodată de anumite lucruri de bază, cum ar fi să poarte un maiou. Asta fusese mâna cu care se alesese când fuseseră împărțite cărțile.

Dar greutatea îi crea probleme de sănătate. Devenise un bucătar gastronom care visa să viziteze Italia, iar această călătorie – aproape la îndemână – era compromisă acum din cauza obezității. Avea probleme gastrointestinale care făceau călătoriile imposibile.

„Tot ce era în neregulă cu mine avea de-a face cu faptul că eram grasă. În fiecare zi simțeam că scap ca prin urechile acului. Nu voiam să merg la doctor pentru că nu voiam să aflu că sunt prediabetică sau că am o boală cardiacă. Îmi plăcea pur și simplu să mănânc și nu eram pregătită să mă opresc. Evident că știam ce trebuie să fac. Dar pariul acela, evenimentul cu pricina, mi-au dat motivul și momentul prielnic.”

Tracy a reacționat bine la provocări. Cumva avea încredere că va câștiga. Adevărata întrebare era: cum?

Răspunsul a venit, surprinzător, de la bărbații puternici.

Brățele lui Michelle Obama

Tracy a rămas uimită când s-a uitat în oglinda din cabina de probă din San Jose. Și-a tras pe ea noua pereche de blugi și s-a întors. Apoi s-a întors din nou. Indiferent de câte ori se învârtea, imaginea nu avea sens.



„Ce? Asta sunt eu?!” A văzut niște brațe pe care nu le văzuse niciodată. Și purta un maiou!

Tracy Reifkind slăbise mai mult de 45 de kilograme (20 de kilograme de grăsime în primele 12 săptămâni) și câștigase pariul. Dar cifrele în sine nu făceau dreptate noului fizic: această mamă a doi copii dintr-o familie cu două venituri arăta cu 10 ani mai tânără la cele 58,78 de kilograme.

Secretul nu a constatat în ședințe de aerobic maraton, nici în restricție calorică severă. A constatat în balansarea cu kettlebell-ul***** rusesc, de două ori pe săptămână, cu o medie de 15-20 de minute. Durata ședinței de vârf a fost de 35 de minute.

***** O greutate în formă de minge, prevăzută cu mâner. Este un accesoriu extrem de eficient pentru un antrenament funcțional, în care vrei să antrenezi tot corpul: dezvoltă forța totală, dar în același timp e și un antrenament cardio-vascular foarte bun; de asemenea, îmbunătățește postura, datorită extensiei toracice. (n.ed.)



Kettlebell-urile i-au fost prezentate de soțul său, Mark Reifkind, fost antrenor al echipei naționale de powerlifting, care concurase, de asemenea, împotriva lui Kurt Thomas la probele de gimnastică de la Olimpiadă.

„Orice femeie vrea brațele lui Michelle Obama. Adevărul este că le poți avea, cum poți avea și un nou corp, în patru săptămâni. Balansarea cu două mâini este piatra prețioasă. Dacă ai putea face o singură mișcare pentru tot restul vieții, fă balansarea cu un kettlebell.”

Sunt 100% de acord cu Tracy, deși calea care m-a dus pe mine la balansare a fost destul de diferită.

În 1999, făceam excursii de trei ori pe săptămână de la Princeton la Philadelphia, unde mă antrenam la o sală numită Maxercise. Pentru antrenamentul de 45 de minute care justifica această călătorie, făceam naveta mai bine de două ore. Steve Maxwell, proprietarul Maxercise, a fost medaliat cu aur de șase ori la jiu-jitsu brazilian în cadrul competițiilor panamericane (două campionate mondiale au urmat mai târziu) și avea un master în știința educației fizice. Clienții săi variau de la FBI și Serviciile Secrete până la jucătorii echipelor Phillies și Dodgers. Se concentra numai pe obținerea rezultatelor măsurabile. Dacă ceva nu funcționa, nu dura mult cu Maxwell.



Corp la comandă: Tracy și-a înlăturat curbele pe care nu le voia și și-a conturat curbele pe care le dorea. Observă kettlebell-urile, care arată ca niște ghiulele cu mâner, aliniate lângă perete.

Am văzut prima oară kettlebell-urile într-o seară rece de iarnă, în camera de tortură de la etajul al doilea al Maxercise. Erau, în general, rezervate pentru luptători și bărbați care aspirau să fie puternici. Majoritatea mișcărilor de viteză mare cu kettlebell-ul, precum „smulgerea”*****, considerate standard pentru programele de antrenament, nu se potriveau bine cu umerii mei suferinzi. Am renunțat la kettlebell după două ședințe.

***** Și mai bine, kettlebell-urile sunt cântărite în „puduri” rusești. (n.aut.) [Pudul este o unitate rusească de măsură pentru greutate, egală cu 16,38 kilograme – n.tr.]

Abia șase ani mai târziu, am realizat cât de simple pot fi kettlebell-urile. O mișcare: balansarea.

De la jiu-jitsu în Noua Zeelandă: balansarea cu kettlebell-ul

Cu mult timp înainte să o întâlnesc pe Tracy, l-am cunoscut pe „Kiwi” în Buenos Aires, Argentina.

La începutul anului 2006, se întâmpla să ia lecții private de spaniolă în aceeași cafenea unde îmi terminam manuscrisul pentru *4 ore – Săptămâna de lucru* și am devenit repede prieteni apropiați. Jucase rugby la nivel de elită în Noua Zeelandă și am aflat curând că era la fel de mândru să își aplice studiile universitare cu licență în fiziologia sportului pentru a perfecționa posteriorul feminin.

Mi-a spus povestea în timp ce beam o sticlă de Catena Malbec. Obsesia lui a început în momentul în care a văzut într-un club din Brazilia o dansatoare profesionistă de samba care echilibra shoturi de tequila deasupra fiecărei fese. Plângându-se de lipsa unor scene similare în propria țară, s-a aventurat într-o misiune de a descoperi cele mai bune exerciții pentru crearea unor fese demne de shoturile cu tequila.

În 2000, își rafinase abordarea unei științe. În patru săptămâni, și-a ajutat prietena de atunci, de etnie chineză, cu un profil care semăna cu o placă de surf, să fie votată una dintre cele mai sexy 10 fete din 39.000 de studente de la Universitatea din Auckland. Timpul total: patru săptămâni. Alte studente o întrebau neîncetat cum își ridicase mușchii fesieri atât de sus deasupra popliteelor*****.

***** Popliteu – (despre mușchi, artere, nervi) situat în porțiunea posterioară a genunchiului, opusă rotulei. (n.ed.)



Minimalismul balansării.

În cazul în care Kiwi ar fi putut răspunde pentru ea, ar fi spus: „Adaugă repetări și greutateți balansărilor”.

În 2005, fiindu-mi din nou stârnit interesul pentru kettlebell-uri, m-am întors în Statele Unite din Argentina și am cumpărat un kettlebell de 24 de kilograme. Nu am făcut nimic în plus în afară de un set de 75 de balansări la o oră după un mic dejun ușor, bogat în proteine, de două ori pe săptămână, luna și vinerea. La început, nu puteam încheia 75 de repetări consecutive, așa că făceam seturi multiple, cu 60 de secunde între ele, până când adunam 75.

Timpul meu total de balansare pentru toată săptămâna era de 10-20 de minute. Nu încercam să balansez shoturi de tequila pe fese. Voiam pătrățele. În șase săptămâni, ajunsesem la procentul cel mai scăzut de grăsime corporală din 1999.

Programul meu săptămânal de antrenament era atât de ușor încât putea fi luat în răs de standardele convenționale. Făceam și băi de gheață (două pungi de gheață cumpărate de la o benzinărie) de 10-20 de minute, luna, miercurea și vinerea.

ZIUA 1 (LUNI)

- • Balansări cu kettlebell (24 de kilograme) cu multe repetări până la cel puțin 75 rep (în cele din urmă, am ajuns la peste 150 rep într-un singur set)
- • Abdomene miotatice***** lente (în capitolul următor), cu greutatea maximă x 10-15 rep lente

***** Miotatic – Care se raportează la întinderea unui mușchi. (n.ed.)

ZIUA 2 (MIERCURI)

Am alternat aceste două exerciții, făcând un total de 3 seturi x 5 rep fiecare. Am făcut pauză de două minute între toate seturile, având, prin urmare, cel puțin patru minute între repetările aceluiași tip de exercițiu (de exemplu, presă cu gantere, pauză două minute, ramat,

pauză două minute, presă cu gantere etc.):

- • Banca de forță înclinată izolaterală cu gantere
- • Ramat din aplecat „Yates” cu bară EZ***** (prindere cu palmele în sus și îndoire din talie la circa 20-30 de grade)

***** Bară EZ – Bara are o formă ușor curbată în forma literei W. Multe persoane o preferă în locul celei drepte, deoarece solicită mai puțin încheieturile și îți permite să te concentrezi mai bine asupra bicepsilor. (n.ed.)

Apoi:

- • Flexii cu priză inversă folosind o bară groasă cu diametrul dublu față de bara olimpică standard (eu pun plăci pe o bară de metal pe care am cumpărat-o de la Home Depot, prinse cu cleme de prindere de 5 dolari): 2 seturi a câte 6 rep, pauză de trei minute între seturi

ZIUA 3 (VINERI)

- • Balansări cu kettlebell (24 de kilograme) cu multe repetări, cu un minimum de 75 rep
- • Abdomene miotactice lente (în capitolul următor) cu greutatea maximă x 12-15 rep
- • La două săptămâni: balansări cu kettlebell cu o singură mână, cu minimum 25 de rep pe fiecare parte

Ar trebui să adaug că am fost delăsător, adesea adăugând în plus una-trei zile de odihnă între ședințe. Nu a contat. Volumul de antrenament necesar pentru schimbări notabile era mai scăzut decât am crezut vreodată că e posibil.

Deși am adăugat câteva exerciții în plus din alte motive, cel mai important dintre exerciții – balansarea kettlebell-ului cu ambele mâini – este tot ce ai nevoie pentru schimbări radicale. Iată câteva reguli orientative (mai multe mai târziu):

- • Stai cu picioarele depărtate la 15-30 de centimetri în afara lățimii umerilor, cu fiecare picior îndreptat în exterior la circa 30 de grade. Dacă degetele îndreptate în față ar fi ora 12 pe un ceas, piciorul tău stâng ar arăta spre ora 10 sau ora 11, iar dreptul ar arăta spre ora 13 sau ora 14.
- • Menține-ți umerii trași în spate (retrași) și în jos pentru a evita rotunjirea spatelui.
- • Mișcarea de coborâre (balansare în spate) este o mișcare similară cu lăsarea pe spate în scaun, nu o mișcare de lăsare pe vine.
- • Sub nicio formă nu-ți aduce umerii în față genunchilor.
- • Imaginează-ți că strângi o monedă între fese când îți împingi soldurile în față. Ar trebui să fie o împingere cu forță și să fie imposibil să îți încordezi fundul și mai mult. În cazul în care capul câinelui și-ar găsi de lucru pe-acolo, ar însemna că „s-a dat stingerea” pentru Rex.

Doza minimă eficientă – cum să pierzi 3% de grăsime corporală într-o oră pe lună

Fleur B. nu trebuia să slăbească la fel de mult ca Tracy.

Fleur, la fel ca mulți oameni, pur și simplu nu putea să dea jos acele ultime kilograme de grăsime în plus, indiferent cât de tare încerca. Ajunsese într-un impas.

Dacă alerga câțiva kilometri de trei ori pe săptămână, nu avea niciun efect: „Ca urmare a multelor exerciții fizice pe care le fac, rezultatele ar trebui să fie mult mai bune”. Era, totuși, împotriva dietelor rapide și voia să își păstreze rotunjimile la care ținea.

Cum să treacă peste ultima etapă a procesului de reducere a grăsimii?

Fleur era în mare măsură dependentă de pâine prin cultură (cea europeană) și dependentă de muncă prin pregătirea profesională (jurnalistă). Intenționat am convenit să se aștepte că va fi dificil și că va trebui să-și propună să exercite un autocontrol extrem în primele două săptămâni, până aveau să îi dispară poftele. Astfel, avea parte de o dublă încurajare dacă, după primele 72 de ore, va vedea că nu e atât de dificil. Să te aștepți că lucrurile vor fi ușoare nu are ca rezultat decât dezamăgirea și renunțarea la cel mai mic obstacol. Dacă te pregătești pentru provocări masive și nu apar astfel de provocări, va fi o surpriză plăcută. Te încurajează să fii și mai hotărât în ceea ce privește schimbările.



Brațele lui Michelle Obama: Tracy, cu peste 45 de kilograme mai slabă, demonstrând o formă perfectă în balansarea în jos a kettlebell-ului.

Ține minte: reconstrucția corpului depinde mai mult de schimbarea comportamentală (recitește „De la fotografii la frică”, dacă e nevoie) decât de memorarea listei corecte de instrucțiuni.

Am propus un test de patru săptămâni concentrat pe balansare și modificări dietetice minuscule, cu care Fleur a fost de acord.

1. 1. Și-a schimbat micul dejun cu o masă bogată în proteine (cel puțin 30% proteine) conform dietei sărace în carbohidrați. Preferatul ei: spanac, fasole neagră și albușuri de ou (o treime de cutie de albușuri lichide de ou de la Eggology), cu fulgi de ardei iute.
2. 2. De trei ori pe săptămână (luni, miercuri, vineri) executa un șir simplu de trei exerciții înainte de micul dejun, toate fiind ilustrate în următoarele câteva pagini.

Un set: 20 de poduri cu sprijin pe ambele picioare pentru activarea mușchilor fesieri

Un set: 15 întinderi în spate ale piciorului cu sprijin pe genunchi, câte un set pentru fiecare parte

Un set: 50 de balansări cu kettlebell (pentru tine: începe cu o greutate care îți permite să faci 20 de repetări perfecte, dar nu mai mult de 30. Cu alte cuvinte, începe cu o greutate nu mai mică de 9 kilograme, cu care te poți obișnui.)

Atât. Totalul exercițiilor fizice recomandate: circa 5 minute pe ședință x 3 ședințe = 15 minute pe săptămână. O oră de-a lungul unei luni.

Măsurătorile lui Fleur de dinainte și de după au fost realizate la un interval de cinci săptămâni deoarece călătorea. Chiar dacă mărim timpul total estimat al exercițiilor fizice la 75 de minute, rezultatele sunt impresionante.

BALANSAREA CU KETTLEBELL-UL



Odată ce ajungi la înălțimea potrivită (ultima fotografie), fiecare repetare presupune alternarea între ultimele două fotografii.

ÎNAINTE ȘI DUPĂ

Greutate totală: 63 kg → 61,5 kg

% grăsime corporală: 21,1% (13,30 kg) → 18% (11,10 kg) – aproape jumătate de kilogram de grăsime pierdută pe săptămână)

Grosimea stratului de grăsime de pe coapse: 10,4 mm → 10,2 mm

Grosimea stratului de grăsime de pe triceps: 9,7 mm → 7,7 mm

Grosimea stratului de grăsime de pe talie: 7,0 mm → 4,1 mm

ÎNVĂȚAREA BALANSĂRII

Cea mai ușoară cale de a învăța balansarea se bazează pe o metodă dezvoltată de Zar Horton:

1. Deadlifturi atinge-și-ridică de la Punctul A (trei seturi a câte cinci repetări)

Stai în picioare cu kettlebell-ul situat la mijlocul distanței dintre ele. Apleacă-te și fă deadlifturi (capul ridicat, privirea drept în față), mai întâi încet, apoi în maniera „atinge-și-ridică”, ridicând brusc kettlebell-ul imediat ce atinge podeaua. Este important să atingi mereu același loc de pe podea. Acest punct dintre tălpile tale este punctul A.

Sugerez cu tărie să faci acest lucru stând cu fața la perete și cu degetele la circa 15 centimetri distanță de el. Asta te va forța să îți ții capul ridicat și să folosești mișcarea corectă de deadlift: arcuire din șolduri și așezare, în loc să te lași pe vine. Încearcă să îndoi cât mai puțin glezna sau deloc.



2. Deadlifturi atinge-și-ridică de la Punctul B (trei seturi a câte cinci repetări)

Repetă mișcarea de deadlift atinge-și-ridică de mai sus, dar folosește punctul B: pune kettlebell-ul pe podea între picioare, dar de data asta mai în spate, astfel încât fața kettlebell-ului să se afle în spatele călcâielor. Trebuie să aduci kettlebell-ul exact în același punct de fiecare dată:

Acum, când te ridici și îți împingi brusc șoldurile în față (gândește-te la „șolduri violente”), ridicarea unghiulară a kettlebell-ului îi va da o balansare asemănătoare cu a pendulului.



3. Balansări de la Punctul C (începe cu seturi de

Acum pune kettlebell-ul înapoi în punctul A și urmărește fotografiile cu Marie de pe pagina 188. Ridică kettlebell-ul de pe podea, începe o mică balansare prin a „te așeza” mai întâi cu șoldurile și apoi a te împinge în față și fă mișcarea mai amplă, menținându-ți totodată echilibrul.

Concentrează-te tot timpul pe aducerea kettlebell-ului înapoi la punctul C, care este în aer, în spatele popliteelor (partea din spate a picioarelor) și chiar sub fese, după cum se vede în fotografia 5.

Asta e: faci balansarea kettlebell-ului cu ambele mâini.



Poduri cu sprijin pe ambele picioare pentru activarea mușchilor fesieri. Ridică-ți degetele de la picioare în timp ce te lansezi de pe călcâie.

Întinderi în spatele ale piciorului cu sprijin pe genunchi cu întinderea mâinii drepte și a piciorului stâng. Alternează cu mâna stângă și piciorul drept.



Rezultatul cifrelor obținute de Fleur demonstrează diferența dintre greutatea de pe cântar – un instrument prost care îți spune puține – și procentul de grăsime corporală sau panglica de măsurat. Nu neglija să incluzi cel puțin una dintre cele din urmă în trusa ta de instrumente de măsurat.

Cele 75 de minute de exerciții au avut câteva efecte importante asupra fizicului lui Fleur, care au mers dincolo de reducerea grăsimii

și obținerea unui posterior perfect.

Cel mai important, i-a îndreptat cifoza (din grecescul *kyphos*, însemnând „cocoșă”), o problemă de ținută comună milioanelor de utilizatori de computere. Din cauza muncii de birou și a dezechilibrului muscular, înainte să înceapă programul, avea umerii lăsați în față și cocoșă. Cinci săptămâni mai târziu, stătea și mergea cu umerii trași în spate, ceea ce lăsa atât impresia unei cutii toracice mai mici, cât și a unor sâni mai mari. O postură bună este atrăgătoare.

Iată primul e-mail pe care mi l-a trimis Fleur, prezentat pe larg:

Bună,

Fac bine... mult mai bine decât mi-aș fi putut imagina...

Există câteva lucruri pe care le-am observat cu privire la dietă care cred că te vor interesa.

În primul rând, nu îmi pot imagina de ce spui că nu trebuie să fie distractivă? O ador!... Există nenumărate moduri prin care poți face ca aceleași alimente să aibă un gust total diferit în funcție de masă, prina simplă adăugare a unor ierburi sau condimente diferite.

Mănânc mult mai bine. Dieta mea nu era grozavă înainte, în mare fiindcă nu îmi făceam timp și eram prea leneșă.

Felul ăsta de a mânca așa cum zici tu mi-a schimbat până și modul în care simt foamea; nu mai am niciodată senzația aia de crampe în stomac, pe care o creează zahărul și carbohidrații „nocivi”. Poate e și pentru că mănânc mai mult și mai regulat. Numai faptul că iau micul dejun devreme dimineața, în loc de cafea și pâine prăjită sau un produs de patiserie la ora 11, a schimbat enorm lucrurile.

Mă gândesc cum să-mi alimentez corpul, iar nu să-i pun restricții.

Am mâncat foarte bine toată săptămâna trecută, apoi am ales duminică drept „ziua mea liberă”. Am mâncat clătite și o omletă la IHOP***** (foarte sănătos). Apoi m-am simțit ca naiba. Toată brânza aia m-a făcut să-mi vină să vomit. [Tim: brânza era unul dintre alimentele domino ale lui Fleur de dinainte de program.]

***** IHOP – International House of Pancakes (Casa internațională a clătitorilor). (n.ed.)

Dar literalmente a trebuit să mă forțez să mănânc niște ciocolată mai târziu în ziua aceea, doar pentru că îmi spuseseam că se poate. Am realizat apoi că nu mă gândisem la ciocolată nici măcar o dată toată săptămâna, nu avusesem deloc poftă de ea. După aceea am cumpărat un croissant (doar pentru că puteam), am luat o gură și l-am aruncat. Duminică noapte mi-am desfăcut o bere, dar n-am putut s-o termin nici pe aia (foarte neobișnuit

pentru mine). Eram nerăbdătoare să mă culc ca să mă pot trezi luni dimineață și să mă întorc la starea în care mă simțeam din nou sănătoasă.

E normal?!

Însă un lucru pe care chiar l-am vrut duminică au fost fructele. E în regulă, nu? Cât de mult din ce vreau eu? [Răspuns: în ziua de mâncat în exces și doar în ziua de mâncat în exces, da. Nimic nu este interzis.]

În general, până acum, nu-mi lipsește și nu mi-e poftă de nimic din ce nu ar trebui să mănânc... am observat că am mai multă energie, și este energie reală, nu doar impulsul de o oră pe care ți-l dă un cappuccino dublu și de la o gustare care se transformă apoi în refulare. Nici nu prea mai beau cafea, doar multă apă și ceai verde.

Știu că a trecut doar o săptămână, dar mă simt fantastic. Mulțumesc!

Obiceiurile noi nu sunt atât de dificile odată ce le începi.

Masa critică și posteriorul*****: Antrenamentul A/B complet al lui Kiwi

***** *Critical (M)Ass în original*, un joc de cuvinte cu dublu înțeles: 1) Masa critică este cantitatea minimă de resurse necesare pentru a întreprinde ceva; 2) „Critical ass” se referă la un fund grozav. (n.tr.)

Pentru cei care vor un program extins pentru modelarea posteriorului, iată șirul complet de exerciții ale lui Kiwi.

El recomandă trei-patru runde de astfel de exerciții, în ordinea oferită. Cred că doza minimă eficientă reprezintă două runde, care vor însemna beneficii de 80-90% pentru majoritatea femeilor și bărbaților. Bărbații pot folosi aceste șiruri de exerciții pentru a dezvolta o forță mai mare în șolduri, ceea ce se traduce printr-o performanță mai bună în aproape toate sporturile.

Dacă le încerci, dar începi să ratezi antrenamentele sau să le amâni, întoarce-te la balansările de bază de două ori pe săptămână, așa cum fac eu, căci vor garanta un progres mai rapid decât majoritatea programelor de exerciții.

Pentru a-l imita pe Kiwi, execută A luna și B vinerea, iar podurile cu sprijin pe ambele picioare pentru activarea mușchilor fesieri (de mai devreme) înainte de fiecare dintre ele.

Antrenamentul A

Toate exercițiile, exceptând balansările cu kettlebell, sunt executate cu 10 repetări, folosind greutatea maximă pentru 13 repetări***** (GMR).

***** Asta înseamnă că faci 10 rep cu o greutate care ți-ar permite să închei 13, dar nu

14 rep. E în regulă să aproximezi, dar nu și să-ți rămână mai mult de 3 repetări când termini setul. (n.aut.)

1. Genuflexiune (fundul până la călcâie) cu ridicarea ganterelor grele deasupra capului – înainte de a te ridica, atunci când ești încă jos, strânge fesele o secundă
2. Ridicarea ganterei cu o mână, sprijinit cu cealaltă mână de o bancă și cu piciorul opus ridicat în spate
3. Fandări din mers cu ridicarea genunchiului în sprint
4. 4. Flotări largi*****

***** Bărbații pot folosi orice poziție a mâinilor. Flotarea largă este recomandată pentru femeile care vor să evite creșterea tricepsului (dosul brațului). Dacă nu poți face zece flotări pe podea, ele pot fi executate cu mâinile pe o bancă joasă sau – dacă tot este imposibil – sprijinit de o masă sau un perete. (n.aut.)

5. 5. Balansări de kettlebell cu două mâini x 20-25

Repetă șirul de exerciții de 2-4 ori.

Antrenamentul B

1. 1. Deadlift românesc pe un singur picior (DR)***** (10-12 rep pe fiecare parte)

***** Efectiv același lucru ca 2SDL-ul descris la „Pre-abilitare”. (n.aut.)

2. 2. Bărbia sus (doar partea de coborâre negativă de patru secunde) x 10 sau până când nu mai poți controla coborârea*****

***** Așteaptă-te la o febră musculară severă în ziua de după primele două antrenamente. (n.aut.)

3. 3. Răsucire de popliteu cu un singur picior pe o minge elvețiană – 6-12 rep pentru fiecare picior
4. 4. Exercițiul plank pentru abdomene (și mușchii fesieri așezați lateral) → progresiv: începe cu 30 de secunde pe față, 30 de secunde pe fiecare parte, până ajungi la 90 de secunde maximum
5. 5. Hyper invers x 15-25

Repetă șirul de exerciții de 2-4 ori.

Vezi www.fourhourbody.com/exercises pentru fotografii cu toate exercițiile lui Kiwi*****. Prezentarea descrierilor doar în format scris mai mult te va deruta în loc să te ajute.

***** Unul dintre ele este exercițiul meu indirect preferat pentru abdomen/centru (ridicarea ganterei cu o mână, sprijinit cu cealaltă mână de o bancă și cu piciorul opus ridicat în spate), iar două sunt excelente pentru călătorii, în cazul ambelor sexe (răsucire de popliteu

cu un singur picior și hyper invers pe o minge elvețiană). (n.aut.)

Instrumente și trucuri

Kettlebell-uri (www.fourhourbody.com/kettlebells) Majoritatea bărbaților ar trebui să înceapă cu un kettlebell de 20 sau 24 de kilograme, iar majoritatea femeilor ar trebui să înceapă cu unul de 16 sau 20 de kilograme. Înainte de a cheltui prea mult, îți sugerez să folosești un mâner-T (vezi pagina 195) pentru a-ți determina greutatea de balansare pentru 20 rep.

DIETA LUI TRACY: LUXUL DE A NU AVEA OPȚIUNI

Tracy nu a ajuns niciodată în impas în ceea ce privește reducerea grăsimii.

Ea își pune succesul pe seama a două lucruri: mesele de trișat și kettlebell-urile. Mesele de trișat i-au permis să fie riguroasă în mai bine de 95% din timp, iar kettlebell-urile să accelereze progresul în momentul în care încetinea reducerea grăsimii prin dietă.

A programat o masă de trișat pe săptămână, cel mai adesea vineri seara, fiind și seara pe care o petrece împreună cu soțul ei. De altfel, dieta lui Tracy este paradigma perfectă a simplității: mănâncă aceleași mese în fiecare zi, cel puțin cinci zile pe săptămână. Ea numește acest plan alimentar „luxul de a nu avea opțiuni”:

„În special dacă ai de pierdut 23-45 de kilograme sau mai mult, ești destul de stresat. Nu vei putea să te abții să te gândești cât de supraponderal ești, dar te poți opri din a te gândi ce să mănânci”.

Sfatul și observațiile sale ar trebui să-ți pară cunoscute:

Un kilogram pe săptămână nu este limita. „Dacă ai de slăbit 36-45 de kilograme și nu pierzi 2 kilograme pe săptămână măcar în primele câteva săptămâni, ceva nu faci cum trebuie.”

Evită alimentele domino: „Dacă mi-ar plăcea să mănânc câte un biscuit sau câte o bomboană din când în când, aș putea adăuga dulciurile în meniul meu zilnic din punct de vedere caloric, dar predilecția mea pentru dulciuri nu are un «senzor de oprire». Odată ce am început, mi-e greu să mă mai opresc. Pot consuma 1.200-1.800 de calorii din dulciuri dense în cel mai scurt timp. Dacă încep să mănânc dulciuri, știu că nu mă mulțumesc până nu ajung la senzația de sațietate. Și «senzația mea de sațietate» e mult mai greu de atins decât în cazul unei persoane obișnuite. Nu se rezumă la o porție de fursecuri sau la o felie de tort, ci la o pungă întregă de fursecuri sau o jumătate de tort... și asta nu-i glumă. Măcar știu asta. Așa că nu încerc să mă păcălesc că pot mânca doar un fursec sau doar două bomboane. Dacă aș putea mânca două felii de pâine, ca să dau un alt exemplu, aș fi în regulă, dar eu trebuie să mănânc patru, așa că nu mănânc pâine deloc”.

Mâncarea organică – bună, dar nu necesară: „Am slăbit 45 de kilograme fără să mănânc o singură legumă organică. Fă-o dacă poți, dar dacă nu poți – din motive legate de buget sau de altă natură – nu te stresa și mai tare că nu te poți duce la piață sau la un magazin alimentar extravagant. Mănâncă alimentele corecte și vei fi în regulă”.

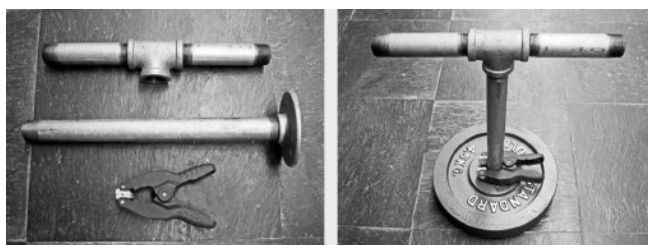
Legumele și proteinele: „Singurul motiv pentru care nu voi mai fi niciodată supraponderală este pentru că încep fiecare masă cu o bază de legume care au un gust bun. Apoi, adaug proteinele. Nu discriminez proteinele, deși preferatele mele sunt mielul, porcul, puiul și vita. Aș mânca o vacă întreagă înainte să mănânc pudră de proteine. Bleah!”

O SALĂ DE SPORT COMPLETĂ CU DOAR 10 DOLARI _ MÂNERUL-T

Kettlebell-urile nu sunt ieftine.

Dacă nu ți le poți permite sau pentru a stabili care este greutatea ta ideală pentru balansare (ce poți face pentru 20 de repetări bune) înainte să comanzi kettlebell-uri, există o opțiune fantastic de ieftină: „Mânerul-T”. Se zvonește că este una dintre uneltele esențiale ale celor mai importanți aruncători maghiari de ciocan, acest aparat simplu fiind numit și Hungarian Core Blaster (Explozorul maghiar pentru trunchi).

Am 20 de kettlebell-uri de diferite mărimi, dar tot îmi apreciez Mânerul-T, deoarece poate fi dezasamblat atunci când călătorești și împachetat în formă plată, având o greutate mai mică de trei kilograme. Pe lângă balansări, poate fi folosit pentru deadlifturi, ramat din aplecat cu două mâini, răsuciri, răsuciri inversate și multe altele. În schimbul a 10 dolari, cinci minute petrecute la cumpărături și mai puțin de cinci minute de asamblat, poți avea o sală de sport completă. Iată cum arată:



Mergi la orice magazin de bricolaj sau la Home Depot și du-te la raionul cu țevi:

- • Un niplu cu diametrul de 2 cm și lungimea de 30 cm pentru

axul vertical. Un „niplu” este, cumva paradoxal, o țeavă scurtă filetată la ambele capete cu filet exterior*****.

***** Dacă ești mai scund de 1,65 m, poate fi folosit un niplu de 25 cm sau chiar de 20 cm, pentru a evita atingerea periculoasă a podelei. (n.aut.)

- Două nipluri cu diametrul de 2 cm și lungimea de 10 cm pentru mânere. Mai târziu, poate fi folosită bandă izolatoare sau adezivă pentru a acoperi filetele exterioare, dar eu port mănuși de piele atunci când mă antrenez cu Mânerul-T.
- O țeavă „T” cu diametrul de 2 cm potrivită pentru a uni articolele de mai sus.
- O flanșă***** plată de 2 cm pentru a preveni căderea plăcilor în timp ce balansezi.

***** Piesă plată care servește la îmbinarea etanșă în prelungire sau de ramificație a unor piese, conducte etc. (n.ed.)

Un supliment opțional, dar pe care ți-l sugerez:

- O bridă***** cu arc (folosesc un Irwin Quick-Grip de 3 cm) pentru a preveni alunecarea plăcilor în punctul maxim al balansării. Nu balansa greutatea mai sus de nivelul sternului.

***** Piesă metalică în forma unei coroane circulare, care se aplică pe tuburi, la îmbinarea lor. (n.ed.)

În cele din urmă, dar nu mai puțin important, înlocuiește Mânerul-T la fiecare șase luni. Faptul că arunci o grămadă de discuri în piscină sau într-un perete nu o să îți crească IQ-ul, când ambele pot fi prevenite la prețul unui tricou. Mulțumiri speciale lui Dave Draper pentru că mi-a prezentat acest aparat incredibil de simplu.

MATEMATICA FRUMUSEȚII: 0,7 ȘI PESTE

Ce au în comun Marilyn Monroe, Sophia Loren și Elle Macpherson? Numărul 0,7 și literele RTS*****.

***** WHR, în engleză – *waist to hip ratio*; folosit adesea și în limba română. (n.ed.)

Dacă ai măsura circumferința taliei și a șoldurilor acestor trei femei, ai descoperi că talia lor reprezintă 7/10 din mărimea șoldurilor. Asta face ca raportul talie-șolduri (RTȘ) să fie de 0,7, iar când se gândesc la femei, această proporție pare să fie înrădăcinată în creierul masculin ca un semn al fertilității, și deci al atractivității. Cu cât îți este mai lată talia, cu atât această proporție se îndreaptă către forma unui măr, adică 1,0, fiind corelată în studiile științifice cu un nivel scăzut de estrogen, risc crescut de boli, mai multe complicații la naștere și rată mai scăzută de fertilitate.

Profesorul Devendra Singh de la Universitatea din Texas, Austin, a studiat corpul în formă de pară, de 0,7, și a descoperit că apare în sculpturile vechi de 2.500 de ani ale lui Venus din Europa și Asia, la toate câștigătoarele concursului Miss America din 1923 până în 1987 (de la 0,69 la 0,72), la vedetele *Playboy* din 1955 până în 1965 și din 1976 până în 1990 (de la 0,68 la 0,71) și în diferite culturi – de la indonezieni și muncitori indieni până la afro-americani și caucazieni.

Veștile bune? Dacă te-ai născut cu șolduri late, nu-ți face griji.

S-a demonstrat că antrenamentul pentru a avea o talie mai subțire are un efect mai mare asupra atractivității decât reducerea mărimii șoldurilor. Dacă RTȘ este mare, o reducere oricât de mică îți va spori puterea (sănătatea și atractivitatea) de a atrage un partener de sex masculin.

Pentru bărbați, numerele magice sunt 0,8-0,9 pentru RTȘ și 0,6 pentru raportul talie-umeri RTU*****. Umerii lați pot fi construiți.

***** WSR, în engleză – *waist to shoulder ratio*. (n.ed.)

Cel mai simplu instrument pentru ajustarea RTȘ în cazul ambelor sexe? Deloc surprinzător: balansarea cu un kettlebell.

„Abdomene în 7 minute. Și garantăm un antrenament la fel de bun precum cel în 8 minute... Dacă nu ești mulțumit de primele 7 minute, îți vom trimite un minut în plus gratis!”

„E bine. Dacă nu cumva, desigur, inventează cineva abdomenele în 6 minute. Atunci veți da de bucluc, nu?”

„Nu! Nu, nu... nu 6! Am spus 7. Cine se antrenează în 6 minute?! Nici măcar nu ți-ai porni bine inima, nici măcar un șoarece pe o roată... Dragă, e ca și cum ai visa la brânză Gorgonzola, când e clar timpul pentru Brie.”

– Mary cea cu vino-ncoa*****

***** *There's Something About Mary*, în original, film lansat în 1998, în SUA, în regia lui Peter Farrelly și Bobby Farrelly. (n.ed.)

ABDOMENE ÎN ȘASE MINUTE

Două exerciții care chiar funcționează

O CAMERĂ DE HOTEL, NAPA, CALIFORNIA, MAI 2009

„Arăți ca o pisică pe cale să vomite.”

Prietena mea ieșise din duș și mă găsisse cocoșat în pat, în patru labe, contractându-mi stomacul.

Inspirând adânc, mi-am ridicat privirea și am zâmbit fâstâcit: „Încă treizeci de secunde...”.

Și-a înclinat capul ca un Labrador retriever, observând ciudățenia timp de câteva secunde, apoi s-a întors în baie ca să-și usuce părul și să se spele pe dinți. Trebuia să se pregătească pentru nunta prietenului meu și să mă vadă pe mine gemând în patru labe era de departe cel mai ciudat lucru.

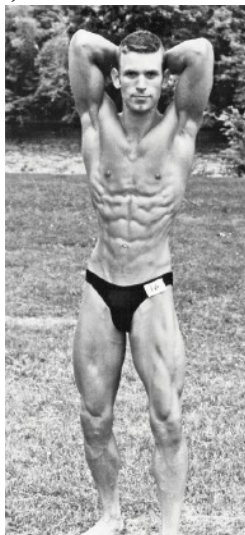
Mi-am continuat bucuros exercițiul.

Pentru prima dată în viață, aveam șase pătrățele serioase.

Exercițiul „mâța care vomită” era grozav.

Bărbat alb singur caut mușchi abdominali: explorarea unei căi mai puțin bătute

Nu am avut niciodată mușchi abdominali vizibili.



Drew Baye, după mai bine de șase luni de exerciții neorientate direct către abdomen. Demonstrează că dieta este un factor determinant. (Foto: Mike Moran)

Chiar și atunci când aveam un procent de grăsime corporală destul

de mic încât să se vadă venele peste tot, cele șase pătrățele frontale – mușchii drepți abdominali – nu prezentau aproape nicio deosebire. La naiba!

Procentul scăzut de grăsime corporală era necesar, dar nu suficient.

De mai bine de un deceniu, făceam exerciții obișnuite pentru abdomene fără niciun beneficiu vizibil, cumva convins că era doar o chestiune de timp. Albert Einstein ar fi numit-o nebunie: să faci același lucru iar și iar și să aștepti rezultate diferite.

Lucrurile s-au schimbat abia în momentul în care am început să testez ipotezele de bază, în 2009. A durat o săptămână până am ajuns la un program redus de două exerciții. Făceam aceste exerciții doar de două ori pe săptămână, luna și vinerea, după balansările cu kettlebell. În trei săptămâni, aveam deja cele șase pătrățele.

Există doar o singură cerință în plus, preliminară, pentru a avea pătrățele vizibile: urmează o dietă care permite menținerea unui procent scăzut de grăsime corporală de 12% sau mai puțin. Sugerez dieta săracă în carbohidrați, din moment ce prezintă rata cea mai mare de conformitate pe care am observat-o vreodată, dar alte opțiuni viabile includ o dietă ketogenică (în special dieta ketogenică ciclică) și postul intermitent (PI). Cel din urmă va fi discutat în capitolele ulterioare.

Mișcarea nr. 1: Abdomenele miotatice

Mi-am început analiza prin căutarea acelor atribute comune exercițiilor care nu funcționaseră. Trăsătura comună a tuturor exercițiilor dominante, în special a abdomenelor pe podea, este că nu foloseau mai mult de jumătate din gama completă de mișcare a mușchilor abdominali. Dacă ar fi să îți imaginezi că stai pe scaun, toate exercițiile recomandate te făceau să te miști spre genunchi (abdomene, abdomene cu ridicare până la genunchi) sau îți aduceau genunchii la piept, cu spatele drept (scaunul roman, abdomenele inversate). Timp de opt săptămâni, am decis să ignor în totalitate acea gamă fetală de mișcare și să mă concentrez asupra poziției întinse, realizată prin extinderea completă a spatelui.

Rezultatul a fost dat de abdomenele miotatice, numite astfel pentru că valorifică poziția de întindere completă și reflexul rezultat (reflexul miotatic sau reflexul de întindere) pentru o contractare mai puternică decât aș fi putut obține altfel.

Nu a fost nevoie de opt săptămâni ca să văd o diferență. A fost nevoie doar de trei.

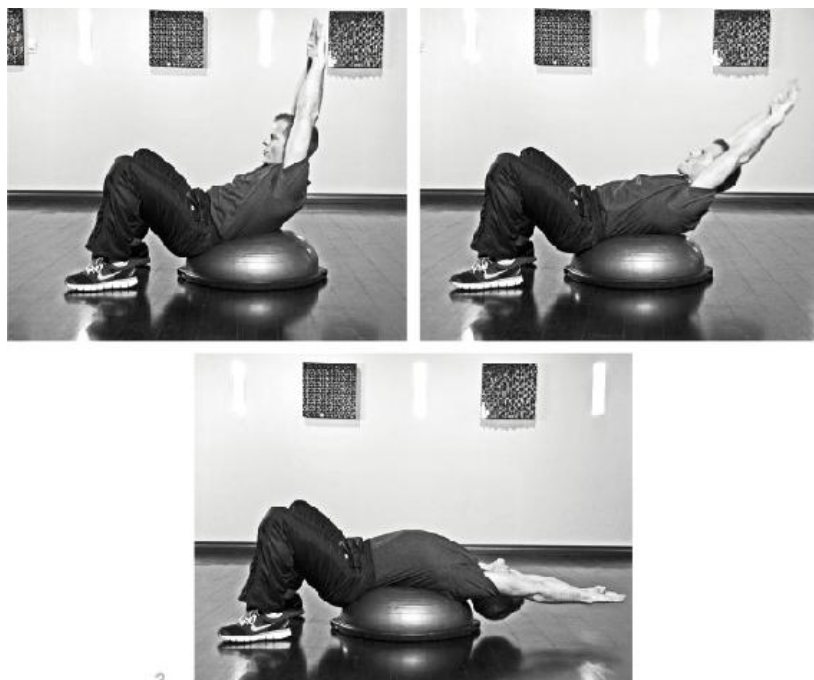
De vreme ce acest exercițiu este atât de eficace pentru mușchiul transvers abdominal (explicat în continuare) și trebuie să alegi un singur exercițiu, alege-l pe acesta. Dacă nu ai la dispoziție o minge

BOSU, folosește o minge elvețiană mică (45-55 de centimetri în diametru) sau un teanc de perne dure.

Folosirea unei mingi BOSU sau a uneia elvețiene îți garantează că fundul se află aproape de podea, de obicei la o înălțime nu mai mare de 15 cm. Apoi urmează acești pași:

1. Începe cu mâinile întinse cât mai sus posibil deasupra capului (eu îmi unesc mâinile întinse ca într-o poziție de scufundare). Pe tot parcursul exercițiului, ține-ți brațele în spatele urechilor sau pe lângă ele.
2. Lasă-te în jos, controlat, în 4 secunde, până când atingi podeaua cu degetele, încercând tot timpul să îți întinzi mâinile mai departe de minge.

ABDOMENELE MIOTATICE



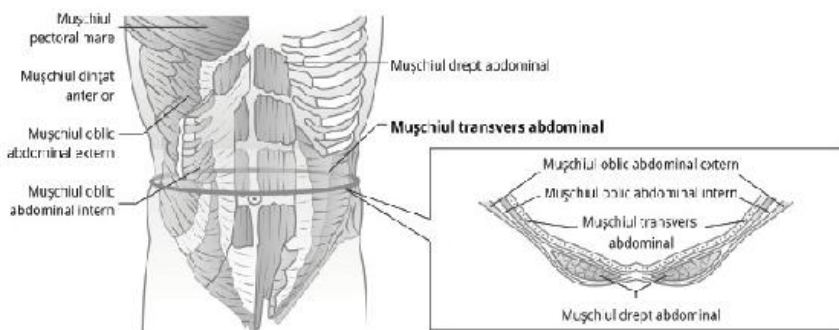
1. Jos, fă o pauză de 2 secunde, încercând să ajungi la o întindere maximă (fotografia 3).
2. Ridică-te controlat și fă pauză în poziție superioară, complet contractat, 2 secunde. Brațele *nu* ar trebui să fie perpendiculare pe podea.
3. Repetă de 10 ori. După ce închei 10 repetări, ia în mâini

greutăți. Eu obișnuiesc să folosesc cărți de diferite dimensiuni. Dacă ești femeie, nu recomand greutăți mai mari de 4,5 kilograme. (Vezi caseta „Clepsidra” de la pag 201.)

Mișcarea nr. 2: Exercițiul „mâța care vomită”

Dedic acest exercițiu fostei mele prietene. Îți doresc tot binele din lume, Angelina Jolie.

Dacă nu cumva cumperi un corset în același timp, abdomenele nu îți va micșora burta. Fibrele musculare ale pătrățelelor (mușchii dreپți abdominali) sunt verticale. În schimb, mușchiul asupra căruia vrei să te concentrezi, numit mușchiul transvers abdominal (TVA), este cel mai adânc dintre cei șase mușchi abdominali principali, fiind compus din fibre orizontale, asemenea unei curele. TVA este poreclit „mușchiul corset” și dacă te-au durut vreodată mușchii abdominali de la râs sau de la tușit, înseamnă că l-ai simțit la lucru.



EXERCITIUL MÂȚA CARE VOMITĂ



Din păcate, dacă te apuci să râzi tot timpul la sală, o să te trezești într-o cămașă de forță sau cu o farfurie în cap, așa că iată alternativa:

1. Așază-te în patru labe și fixează-ți privirea fie direct în podea, fie ușor în față. Nu îți arcui spatele și nu îți încorda gâtul.
2. Expiră puternic pe gură până când elimini aerul în întregime. Abdomenul ar trebui să fie contractat din cauza acestei expirații puternice. Expirația completă este necesară pentru a contracta

mușchiul transvers abdominal și te vei folosi de gravitație pentru a opune rezistență.

3. 3. Ține-ți respirația și trage ombilicul către coloana vertebrală cât de tare poți, 8-12 secunde.
4. 4. Inspiră în întregime pe nas, după ce ai stat 8-12 secunde în această poziție.
5. 5. Ia o pauză pe parcursul unui ciclu de respirație (expiră ușor pe gură, inspiră ușor pe nas), apoi repetă cele de mai sus de 10 ori.

Asta-i tot: abdomenele miotatice și exercițiul „mâța care vomită”.
Icnește, oftează și fii fericit.

PĂTRATUL NU ESTE FEMININ: CUM SĂ-ȚI PĂSTREZI CLEPSIDRA



Scândură frontală Scândură laterală

În cazul femeilor, mușchii oblici pătrătoși nu sunt atractivi, dar executarea exercițiilor obișnuite de rezistență progresivă îi poate crea. Din fericire, abdomenele miotatice și exercițiile „mâța care vomită”, așa cum au fost descrise, nu sunt astfel de exerciții.

Pierderea formei feminine de clepsidră este neplăcută și le face pe unele femei să pară balonate, chiar dacă acestea au un procent scăzut de grăsime corporală. Nu e bine.

În schimb, dacă îți dorești, ca femeie, exerciții abdominale suplimentare, limitează-te la plank-uri cronometrate, care întăresc și mușchii fesieri medii din zona șoldurilor. Exact cum a recomandat Kiwi în ultimul capitol, începe cu 30 de secunde pe față, apoi 30 de secunde pe fiecare parte, ajungând la maximum 90 de secunde pe set. Câte un set pentru fiecare parte la fiecare antrenament este tot ce contează.

În cele din urmă, dar nu mai puțin important, pentru a împiedica apariția burticii atât de comună în cazul femeilor, chiar și la concurențele de fitness, îndreaptă înclinația pelviană prin întinderea mușchiului flexor***** al șoldului. Următorul exercițiu poate fi

***** Muschi flexor – mușchi care determină îndoirea unor membre. (n.ed.)



Minge de stabilitate GoFit (www.fourhourbody.com/stability) În locul mingii BOSU, dacă preferi, poți folosi această minge de „stabilitate” de 55 cm (numită de obicei minge „elvețiană”). Costă mai puțin de jumătate din prețul unei BOSU, dar consider că astfel de mingi sunt greu de depozitat și mai puțin versatile.

Autostopistul nebun din *Mary cea cu vino-ncoa*'
(www.fourhourbody.com/hitchhiker) Scena clasică a inspirat titlul
acestui capitol. „E timpul pentru Brie, dragă!”.

*Undeva pe drum, se pare că am început să
confundăm confortul cu fericirea.*

– Dean Karnazes, ultramaratonist care, în 2006, a alergat în 50 de maratoane în toate cele 50 de state din SUA timp de 50 de zile consecutive, terminând cu un timp de 3 ore și 30 de secunde la Maratonul din New York City

*Adesea, cu cât există mai puține lucruri pentru a
justifica un obicei tradițional, cu atât mai greu este
să scapi de el.*

– Mark Twain

DE LA O MANIE LA ALTA*****

***** *From geek tot freak*, în original. (n.ed.)

Cum să câștigi 15 kilograme în 28 de zile

Pe 6 iulie, bicepșii lui John, care avea vârsta de 65 de ani, măsurau 37 de centimetri în circumferință. Șase săptămâni mai târziu, măsurau 39 de centimetri, cu 2 centimetri în plus.

Părea un miracol, dar nu era.

Și-a redus antrenamentele de la trei la două pe săptămână. Totul era planificat. Reducere progresivă.

Vezi tu, majoritatea cunoștințelor convenționale cu privire la creșterea musculară sunt total greșite.

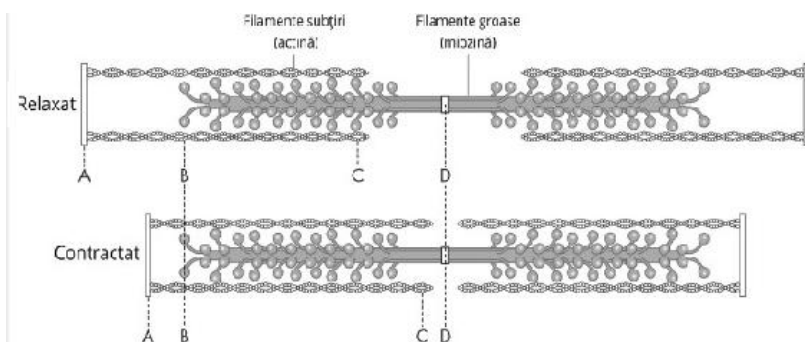
Preludiu: Despre blestemul genetic

Provin dintr-o familie de bărbați nu foarte musculoși. Singura excepție o reprezintă un fund extrem de bombat din partea mamei. Nu arată rău dacă ești o femeie braziliană.

În august 2009, pentru a confirma ceea ce era evident, am trimis mostre de ADN la laboratorul Gist Sports Profile din Australia pentru testarea genei ACTN3, care conține codurile proteinelor pentru fibrele musculare cu contractare rapidă. Fibrele musculare cu contractare rapidă au cel mai mare potențial de creștere, iar fibrele cu contractare lentă au cel mai mic potențial.



Doar un strop de știință ajutătoare: fibrele musculare sunt compuse din miofibrile, compuse la rândul lor din două filamente – actine (filamente subțiri) și miozine (filamente groase) – care glisează unele pe altele pentru a face mușchii să se contracte, scurtând literalmente mușchiul. Filamentele de actină, care sunt necesare pentru acest proces, sunt stabilizate prin proteine de legare a actinei. Proteina de legare a actinei numită alfa-actinină 3 (ACTN) apare doar în fibrele musculare cu contractare rapidă, „bijuteria coroanei” pentru aruncătorii de disc și culturisții din toată lumea.



Reiese că ambii mei cromozomi (atât de la mami, cât și de la tati Ferriss) conțin varianta R577X a genei ACTN3, o mutație care are ca rezultat o deficiență completă a mult doritei ACTN3. Această variantă, amuzant denumită „alelă***** nonsens”, se găsește la mai bine de un miliard de oameni din toată lumea.

***** Alelă – genă de un anumit tip de pe același cromozom. (n.ed.)

Crăciun trist.

Scrisoarea de intenție de la Gist Sports avea următorul titlu, căruia, în mod amuzant, îi lipsește un semn al exclamării:

Felicitări, Tim Ferriss. Avantajul tău genetic: sporturile de anduranță.

Acesta era un mod diplomatic de a-mi spune că (1) nu e probabil să câștig o medalie olimpică de aur la sprint și (2) nu sunt programat genetic să acumulez multă masă musculară.

Nu câștigasem loteria contractării rapide pentru culturism***** și sunt șanse ca nici tu să nu o fi făcut. Uitându-mă la fotografiile de familie, acest rezultat nu a fost surprinzător. Surprinzător este cât de bine poți rescrie genetica.

***** Apoi, această descoperire mi-a fost confirmată de alte trei profiluri genetice separate, obținute prin 23andMe (două teste cu nume diferite pentru a asigura rezultatele potrivite) și Navigenics. (n.aut.)

Am câștigat mai bine de 9 kilograme de masă lipsită de grăsime în decurs de patru săptămâni, în cel puțin patru ocazii, cel mai recent în 2005. Două dintre aceste experimente au fost făcute în 1995 și 1996 la Universitatea Princeton, unde Matt Brzycki, pe atunci coordonatorul de fitness, rezistență și exerciții fizice pentru sănătate, m-a poreclit „Growth”*****.

***** Growth – creștere (n.ed.)

Acest capitol detaliază metodele precise pe care le-am folosit în 2005 pentru a câștiga 15 kilograme de masă fără grăsime, în decursul a 28 de zile.

Pentru doamnele pe care nu le interesează să devină precum Hulk, dacă urmați o dietă săracă în carbohidrați și reduceți perioadele de

odihnă dintre exerciții la 30 de secunde, acest protocol exact de antrenament vă va ajuta să pierdeți 4,5-9 kilograme de grăsime tot în 28 de zile.

Înainte și după

Aveam 69 de kilograme în liceu, dar după ce am făcut tango în Buenos Aires în 2005 ajunsesem la o greutate de 66 de kilograme. Am remediat situația printr-un program de 28 de zile bazat în principal pe activitatea lui Arthur Jones, Mike Mentzer și Ken Hutchins.

Măsurătorile de dinainte și după, inclusiv cântăririle hidrostactice sub apă, au fost făcute de dr. Peggy Plato de la Human Performance Laboratory (Laboratorul de Performanță Umană) al Universității de Stat din San Jose. Deși acest experiment ridicol ar putea părea nesănătos, am urmărit indicii sangvini și mi-am redus colesterolul total de la 222 la 147, fără să folosesc statine***** (vezi suplimentarea înainte de culcare).

***** Am învățat, de atunci, să mă îngrijorez mai puțin în privința colesterolului, dacă HDL-ul este suficient de ridicat și trigliceridele sunt suficient de scăzute. (n.aut.)

Iată rezultatele:

Vârstă: 27 (în 2005)

Greutate inițială: 66 kg

Greutatea de după: 80 kg (83 trei zile mai târziu)

Procent de grăsime corporală înainte: 16,72%

Procent de grăsime corporală după: 12,23%

Câștig total de masă musculară: 15 kg

Pierdere totală a grăsimii: 1,5 kg

Timp necesar: 4 săptămâni

Pentru a avea o perspectivă a celor 15 kilograme, în dreapta, lângă pumnul meu, este exact o jumătate de kilogram de mușchi slab de vită hrănită cu iarbă.

Imaginează-ți 30 astfel de bucăți puse pe tine. Nu este un adaos mic.



Iată câteva date statistice selectate din timpul schimbării de patru săptămâni (de pe 21 septembrie până pe 23 octombrie), folosind măsurătorile combinate de la dr. Plato și Brooks Brothers*****:

***** Alcătuite prin combinarea celor mai mici cu cele mai mari măsurători din ambele zone. (n.aut.)

- • Mărimea hainelor: de la 40 scurt la 44 normal (măsurat la Brooks Brothers, în Santana Row din San Jose)
- • Gât: de la 40,13 cm la 45,72 cm
- • Piept: de la 95,25 cm la 109,22 cm



Pantaloni scurți antigravitație pentru un efect uluitor.

- • Umeri: de la 109,22 cm la 132,08 cm
- • Coapsă: de la 54,61 cm la 64,77 cm
- • Gambă: de la 34,29 cm la 37,84 cm
- • Braț: de la 30,48 cm la 37,08 cm
- • Antebraț: de la 27,43 cm la 30,48 cm
- • Talie: de la 74,93 cm la 84,07 cm
- • Șolduri (în partea cea mai lată a posteriorului): de la 86,36 cm la 97,10 cm (J.Lo, oftică-te!)



Ah, am uitat să menționez, toate acestea au fost făcute cu două antrenamente de 30 de minute pe săptămână, **un total de 4 ore de sală.**

Cum am reușit?

În primul rând, am urmat un regim simplu cu suplimente:

Dimineața: NO-Xplode***** (2 linguri), Slo-Niacin (sau niacinamidă cu eliberare în timp, 500 mg)

***** Pentru a le da o pauză glandelor mele suprarenale și receptorilor adrenergici, nu am consumat NO-Xplode în zilele de duminică. (n.aut.)

La fiecare masă: ChromeMate (polinicotinat de crom, *nu* picolinat, 200 mcg), acid alfa-lipoic (200 mg)

Înainte de antrenament: BodyQUICK (2 capsule, cu 30 min. înainte)

După antrenament: Micellean (30 g proteine de cazeină micelară)

Înainte de culcare: policozanol (23 mg), ChromeMate (200 mcg), acid alfa-lipoic (200 mg), Slo-Niacin (500 mg)

Nu am folosit deloc anabolice.

Din punctul de vedere al antrenamentului, iată cele patru principii de bază care au dus la reușită, toate urmând să fie detaliate în capitolul următor:

1. EXECUTĂ CÂTE UN-SET-PÂNĂ-LA-EPUIZARE DIN FIECARE EXERCITIU.

Urmează recomandarea generală a lui Arthur Jones de un-set-până-la-epuizare (adică să atingi punctul în care nu mai poți mișca greutatea) timp de 80-120 de secunde din timpul total sub tensiune pe exercițiu. Fă pauze de cel puțin trei minute între exerciții.

2. FOLOSEȘTE O CADENȚĂ A REPETIȚIILOR de 5/5. (5 cu 5 pt AB).

Execută fiecare repetare cu o cadență de 5/5 (cinci secunde sus, cinci secunde jos), pentru a elimina momentul mecanic și a asigura o sarcină constantă.

3. CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA A NU MAI MULT DE 2-10 EXERCITII PE ANTRENAMENT.

Concentrează-te asupra a 2-10 exerciții pe antrenament (dintre care cel puțin unul să implice mai multe articulații prin împingere, tragere și mișcări ale picioarelor). Eu aleg să-mi antrenez tot corpul la fiecare antrenament pentru a declanșa o reacție hormonală crescută (testosteron, hormon de creștere, IGF-1 etc.)

Iată secvența pe care am folosit-o în timpul acestui experiment („+” = superset, ceea ce înseamnă fără pauză între exerciții):

- • Pullover + ramatul din aplecat al lui Yates
- • Presă pentru picioare la lățimea umerilor*****
***** Recomand genuflexiunile pentru cei care au acces la un Safety Bar, căci oferă un ham pentru umeri de tipul unui jug. (n.aut.)
- • Exerciții la aparatul Pec-deck + flotări la paralele cu greutate
- • Flexări ale picioarelor
- • Răsucire inversată cu bară groasă (cumpără o țeavă de cinci centimetri de la Home Depot dacă este necesar, pe care poți pune apoi discurile)
- • Ridicări ale gambelor din șezut
- • Rezistență manuală pentru gât
- • Abdomene la aparate

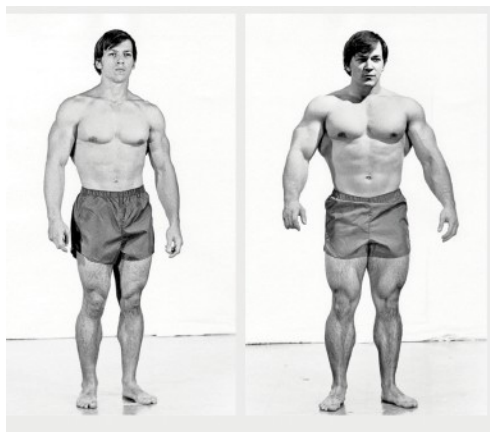
Toate aceste exerciții pot fi găsite pe www.fourhourbody.com/geek-to-freak.

4. SPOREȘTE TIMPUL DE RECUPERARE ODATĂ CU MĂRIMEA.

Acest lucru este descris în detaliu în capitolul următor, care prezintă cea mai reduționistă și mai îmbunătățită abordare a rescrierii geneticii încăpățânate: Protocolul lui Occam.

Protocolul lui Occam este cel pe care îl recomand pentru început aproape tuturor celor care se antrenează pentru acumulare de masă musculară.

EXPERIMENTUL COLORADO: 29 DE KILOGRAME ÎN 28 DE ZILE?



Fotografii de Inge Cook, obținute prin amabilitatea dr. Ellington Darden

Crezi că este imposibil să câștigi 15 kilograme în decursul a 28 de zile? Și eu aș fi crezut la fel, dacă nu aș fi dat de ciudatul caz al lui Casey Viator.

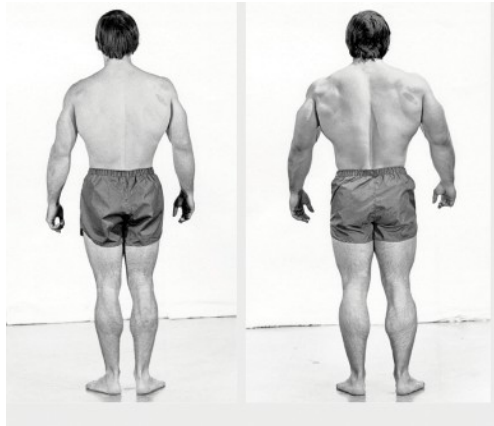
„Experimentul Colorado” a fost efectuat în mai 1973, la Universitatea de Stat Colorado din Fort Collins, Colorado. A fost proiectat de Arthur Jones și supravegheat de dr. Elliott Plese, directorul Laboratorului de Fiziologia Sportului din cadrul Departamentului de Educație Fizică. Era menit să fie un exemplu foarte bun de antrenament minimalist.

Rezultatele lui Casey Viator, obținute prin trei antrenamente pe săptămână, au fost ca de pe altă lume:

Creșterea în greutate corporală: 20,53 kg.

Pierderea de grăsime: 8,13 kg.

Câștigul de masă musculară: 28,67 kg.



În aceeași lună, Arthur Jones a urmat exemplul lui Viator și a câștigat 7 kilograme în 22 de zile. Cum au reușit cu antrenamente care aveau, în medie, doar 33,6 minute fiecare?

În primul rând, au fost folosite adesea seturi strict negative, în care greutatea este ridicată cu picioarele, folosind o pârghie, și apoi coborâtă cu mușchiul-țintă, permițând greutatea mai mari decât ar putea fi ridicate altfel. În al doilea rând, exercițiile erau combinate în supersaturi, pentru a obosi un mușchi (de exemplu, cvadricepsul cu întinderea piciorului) înainte de a-l duce în punctul de epuizare cu o mișcare compusă (de exemplu, genuflexiuni). În al treilea rând, Casey mânca 6-8 mese pe zi ca și cum asta ar fi fost meseria lui. Nu e o metaforă. Primea un stimulent financiar pe kilogramul de mușchi adăugat. *Era* slujba lui.

Iată unul dintre antrenamentele lui Casey. Nu uita că, dacă nu este indicată pauza, nu există pauze între exerciții:

1. 1. Presă pentru picioare – 750 cu 20 de rep
2. 2. Întindere de picior – 225 cu 20 de rep
3. 3. Genuflexiuni – 502 cu 13 rep
4. 4. Flexările picioarelor – 175 cu 12 rep
5. 5. Ridicarea gambei stând pe un picior, cu 18 kg într-o mână timp de 15 rep (pauză de două minute)
6. 6. Pullover – 290 cu 11 rep
7. 7. Izolare laterală la ceafă – 200 cu 10 rep
8. 8. Aparat de ramat – 200 cu 10 rep
9. 9. Pulldown lateral la ceafă – 210 cu 10 rep (2 minute de pauză)
10. 10. Ridicare laterală cu brațul drept, cu gantere de 18 kg – 9 rep
11. 11. Presă pentru umeri în spatele gâtului – 185 cu 10 rep
12. 12. Flexie biceps la aparat cu încărcare de greutate – 110 cu 8 rep

13. 13. Tracțiuni la bară cu greutatea corporală – 12 rep
14. 14. Extensia tricepsului – 125 cu 9 rep
15. 15. Flotări la paralele cu greutatea corporală – 22 de rep

Dacă ești un om normal, ai termina acest antrenament vomitând într-un coș de gunoi sau dând ortul popii. Atât cei din echipa Denver Broncos, cât și Dick Butkus de la Chicago Bears au vizitat Fort Collins pentru a observa antrenamentul în ritm rapid, care este greu de apreciat dacă nu îl încerci.

Deși departe de a fi ușor, schema de bază a antrenamentului este simplă. Următoarele mi-au fost trimise de către Casey Viator însuși:

Presă pentru picioare x 20 de rep

Întindere de picior x 20 de rep

Genuflexiuni x 20 de rep (ridică greutatea la 9 kg odată ce ajungi la 20, apoi lucrează iar la 20) (pauză de două minute)

Flexări ale picioarelor x 12 rep

Ridicări ale gambelor 3 x 15 rep

Pulldown în spatele gâtului x 10

Ramat x 10

Pulldown în spatele gâtului x 10

(pauză de două minute)

Ridicări laterale cu gantere x 8

Presă în spatele gâtului x 10

(pauză de două minute)

Flexii x 8

Tracțiuni la bară în supinație***** cu o greutate între picioare, mai multe repetări

***** Mișcare de rotație a antebrăului care apropie mâna de axul median al corpului.

(n.ed.)

(pauză de două minute)

Flexia tricepsilor x 22

Coborâri x 22*****

***** Majoritatea muritorilor trebuie să se străduiască pentru a ajunge la 22. (n.aut.)

Experimentul Colorado s-a confruntat, deloc surprinzător, cu critici incredibile. Pentru început, studiul nu a fost nici publicat, nici repetat. Casey a fost acuzat că pur și simplu a recâștigat greutatea pe care o pierduse în urma unui accident de mașină. Nu sunt un om care să speculeze, așa că l-am întrebat direct pe Casey despre toate astea și despre multe altele.

Răspunsul său: a ținut o dietă de pierdere în greutate timp de două luni, așa cum a fost instruit înainte de experiment (asta fusese întotdeauna evident), și a pierdut aproximativ 9 kilograme de masă musculară. Casey nu mai are niciun interes financiar în Experimentul Colorado după mai bine de 20 de ani, așadar presupun că acesta este adevărul. La fel și în privința răspunsului său la întrebările despre folosirea steroizilor anabolizanți:

Au existat multe întrebări privind folosirea steroizilor. Mulți oameni au susținut că m-

am încercat pentru experimentul ăsta. Pot spune sincer că nu am luat deloc steroizi în timpul studiului, ceea ce este un aspect foarte important. Am fost atent monitorizat într-un mediu închis. Crede-mă, aş fi făcut orice ca să câştig acea greutate, dar îmi ştiam potenţialul de revenire şi ştiam totodată că voi avea câştiguri remarcabile chiar înainte ca studiul să înceapă.

Ecuatia este incontestabilă: $28,67 \text{ kg} - 9 \text{ kg} = 19,67 \text{ kg}$ câştigate în cele 28 de zile. Chiar dacă ar fi folosit medicamente, aceste câştiguri reflectă un efect fenomenal al antrenamentului. Dacă tu crezi că steroizii garantează o creştere de peste 13 kilograme în patru săptămâni, ar trebui să te uiţi la studiile clinice şi la consumatorii din lumea reală. Pur şi simplu nu e cazul.

Adevărata semnificaţie a Experimentului Colorado este dublă, în ciuda faptului că Casey este clar un mutant genetic.

În primul rând, este fiziologic posibil să sintetizezi destule proteine pentru a produce 28,67 kg de masă slabă în 28 de zile. Asta demonstrează că un contraargument caloric („ar trebui să mănânci 20.000 de calorii pe zi!”) este eronat*****. La fel şi dacă ar fi fost folosite medicamente.

***** Folosind modele calorice populare din studii publicate, Casey ar fi trebuit să mănânce, de fapt, aproximativ 39.000 de calorii pe zi pentru a câştiga această masă musculară. Asta înseamnă 89 de cheesburgeri dubli de la McDonald’s sau 97 de piepţi de pui pe zi. Chiar şi cu piepţii de pui, sărmanul Casey ar fi câştigat şi un regretabil 86 de kilograme de grăsime în acelaşi timp, conform aceluiaşi calcule, care l-ar fi făcut să arate precum Cartman în episodul „Weight Gain 4000” [un produs-minune care l-ar fi ajutat să ia în greutate – *n.tr.*].

Sunt implicate mecanisme pe care argumentul caloric simplist nu le ia în calcul.

În al doilea rând, înregistrările antrenamentului arată cum cantitatea de stimuli necesară pentru a produce aceste câştiguri (ţine minte că şi Arthur a câştigat 7 kilograme în 3 săptămâni) a fost mai mică de două ore pe săptămână.

Pentru a-l cita pe Casey:

„Am fost foarte mândru de rezultatele înregistrate în Colorado şi simt că acest studiu a contribuit la conştientizarea a cât de mult timp se iroseşte în majoritatea antrenamentelor indivizilor”. Nu este nevoie de mai mult de patru ore pe săptămână la sală pentru a obţine în timp record greutatea pe care o doreşti. Porneşte mecanismul de creştere şi du-te acasă.

Ce să faci cu timpul rămas? E simplu. Concentrează-te asupra alimentaţiei.

MITUL CELOR 30 DE GRAME

Cât de multe proteine ar trebui să mănânci la fiecare masă?

Există o credinţă populară conform căreia corpul uman nu poate absorbi mai mult de 30 de grame de proteine la fiecare masă. Ştiinţa o

respinge.

Cercetătorii din Franța au descoperit că proteinele mâncate toate odată pot fi la fel de bine absorbite ca atunci când sunt distribuite de-a lungul zilei. Unui grup de femei de 26 de ani li s-au dat 80% din proteinele pentru ziua respectivă fie la o singură masă, fie la mai multe. După două săptămâni, nu exista nicio diferență între subiecți și grupul de control în ceea ce privește echilibrul azotului, echilibrul proteic al întregului corp, sinteza proteinelor sau descompunerea lor la nivelul corpului.

Atât în cazul subiecților, cât și în cazul grupului de control, cantitatea de proteine date a fost de 1,7 grame pe kilogram de masă fără grăsime pe zi. Asta înseamnă că, pentru o femeie de 26 de ani și 57 de kilograme care a mâncat 77 g***** de proteine la o masă, efectele au fost aceleași ca și în cazul distribuirii lor.

***** 1,7 g/kg * 56,7 kg * 80%. (n.aut.)

Experimentul a fost repetat apoi cu subiecți mai în vârstă, în cazul cărora reiese că mâncatul tuturor proteinelor deodată poate duce, de fapt, la o mai bună retenție a lor. Faptul că femeilor vârstnice li s-au dat la o singură masă 80% din proteinele pe o zi, timp de două săptămâni, a dus la o sinteză și o retenție a proteinelor cu aproape 20% mai mare decât în cazul împărțirii lor în doze mai mici.

Așadar se pare că proteinele totale zilnice sunt mai importante decât proteinele de la fiecare masă.

De asemenea, e important de reținut că greutatea alimentelor nu este egală cu greutatea proteinelor. De exemplu, dacă o să cântărești piept de pui cu puțină grăsime pe un cântar alimentar, iar totalul este de 140 de grame, nu înseamnă că primești 140 de grame de proteine, nici pe departe. De fapt, 140 de grame conțin circa 43 de grame de proteine, mai puțin de o treime din greutatea totală. Oamenii uită partea cea mai grea: apa.

Un principiu de bază bun pentru consumul zilnic și un interval sigur bazat pe lucrări de referință este de 0,8-2,5 grame de proteine pe kilogram de greutate corporală. Pentru acumulare musculară, sugerez cel puțin 1,25 grame pe jumătate de kilogram de greutate corporală slabă, ceea ce înseamnă că scazi mai întâi grăsimea corporală. Iată câteva exemple:

45 kg de masă **slabă** = 125 grame de proteine

50 kg = 137,5 g 54 kg = 150 g

59 kg = 162,5 g 64 kg = 175g

68 kg = 187,5 g 73 kg = 200 g

77 kg = 212,5 g 82 kg = 225 g

86 kg = 237,5 g 91 kg = 250 g

Nu câștigi masă musculară? Urmărește câte proteine consumi într-o

zi. Apoi mănâncă mai multe.

Instrumente și trucuri

***The Concise Book of Muscles* (Manual succint despre mușchi) de Chris Jarmey (www.fourhourbody.com/muscles)** Unul dintre cei mai buni antrenori de rezistență din lume, Charles Poliquin, mi-a prezentat acest volum extraordinar. Este cea mai bună carte de anatomie pentru cei care nu studiază medicina pe care am văzut-o vreodată, și m-am uitat la toate. Ia-o.

“Strength Training Methods and the Work of Arthur Jones” („Metode de antrenament de rezistență și activitatea lui Arthur Jones”), D. Smith, S. Bruce-Low și J.E. Ponline, *Journal of Exercise Physiology* (www.fourhourbody.com/comparison) Această revizuire a cercetărilor compară câștigurile de forță din seturi unice și seturi multiple. Autorii încorporează 112 surse pentru a răspunde la întrebarea: chiar sunt seturile multiple mai bune decât seturile unice? Pentru creșterea musculară, este greu să bați economia seturilor unice. Pentru putere pură cu puțină creștere în greutate (vezi „Supraom fără efort”), abordările diferite sunt mai eficace.

„Cartman and Weight Gain 4000” (www.fourhourbody.com/cartman) Filmuleț al prietenilor noștri de la *South Park*, din care te poți inspira referitor la câștigul în greutate. Motivație bună înainte de cină pentru mâncatul în exces.

Colecția Arthur Jones (www.fourhourbody.com/jones) Acest site, creat de Brian Johnston, reprezintă o colecție a scrierilor și fotografiilor legendarului Arthur Jones, inclusiv Buletinele Nautilus originale, „The Future of Exercise” („Viitorul exercițiilor fizice”) și lucrări nepublicate.

*Este inutil să faci cu mai mult ce poate fi făcut cu
mai puțin.*

– William de Occam (c. 1288-1348), „Briciul lui Occam”

PROTOCOLUL LUI OCCAM I

O abordare minimalistă a masei

30 DE METRI ÎN LARG, MALIBU, CALIFORNIA

Stăteam pe placa mea de surf la 6 metri de Neil Strauss, autorul bestsellerului *Jocul seducției******.

***** *The Game*, în original; volum apărut la Editura Nemira, București, 2013. (n.tr.)

Soarele de după-amiază se reflecta în mișcările unduitoare ale apei albastre, iar el prindea val după val. Eu nu prea. Printre căzăturile mele ca o focă rănită în apa înspumată, i-am spus că următoarea mea carte era un ghid despre corpul uman pentru hackeri. Ar fi interesat să câștige 4,5 sau mai multe kilograme de masă musculară în patru săptămâni?

A încetat să mai prindă valurile și s-a întors să se uite la mine:

„Contează pe mine. Mă bag”. Neil cântărea 56 de kilograme.

Munca a început patru luni mai târziu. Iar acum mă uitam la Neil, căruia îi lua 45 de minute să mănânce un antreu mic de fructe de mare la restaurantul cu temă hawaiană Paradise Cove. Furculița i se oprea la câțiva centimetri în dreptul gurii, când îi treceau fel de fel de idei prin cap, și rămânea acolo minute bune. Mă scotea din minți.

Acest ritm glacial era, aparent, o mare îmbunătățire. Ca să o dovedească, mi-a trimis pe e-mail un fragment dintr-un interviu pe care i l-a luat lui Julian Casablancas, membru al trupei rock The Strokes:

JULIAN: Mănânci foarte încet. Ai un sandwich cu șuncă în mână de vreo 45 de minute.

NEIL: Așa e. Știu.

JULIAN: Iei doar câte o gură. Nu știu dacă o mesteci doar sau dacă ți se dizolvă mâncarea în gură.

Neavând de ales, am recurs la a-l hrăni pe Neil, printre propoziții, cu linguri de orez brun. Cei de la mesele vecine se uitau derutați la noi. Enorme umbrele colorate care ieșeau din „Cocoladele”***** noastre în coji de nucă de cocos făceau scena chiar mai confuză. Era foarte bromantic*****.

***** Băutură pe bază de apă de cocos. (n.tr.)

***** O relație foarte apropiată, dar nonsexuală, între doi bărbați. (n.tr.)

Neil fusese pedepsit când era mic pentru că lua guri minuscule, cum numai el știa să facă, și îi silea pe părinți să aștepte la masă. Cum nu

voia să fie trimis în camera lui, și-a dezvoltat obiceiul de a-și îndesa toată mâncarea în gură, ceea ce avea adesea un efect invers, provocându-i vărsături puternice, ca un proiectil, peste masă.

Scârbos.

Când a făcut o pauză pentru a sorbi din Cocolada lui, Neil a zis că se simte rău. I-am spus să mănânce în continuare. S-a uitat la farfuria lui și a repetat:

„Frate, chiar mi-e rău”.

Așa că am repetat:

„Nu, doar nu vrei să mai mănânci. Ia guri mai mari. Te vei adapta”. Apoi, doar ca să fiu sigur, m-am îndepărtat din raza de vomitare.

În ciuda rutinei de cuplu cicălit, aveam o încredere desăvârșită: în fond, începusem protocolul cu numai 48 de ore în urmă.

Apoi lucrurile au început să meargă conform planului. Cinci zile mai târziu, am primit următorul mesaj de la Neil:

Trebuie să-ți spun: mă transformi într-o mașină hămesită devoratoare de mâncare. Iar mental și fizic, între mâncarea sănătoasă, sport și aerul și surful din Malibu, mă simt supergrozav.

Mesajul a fost determinat de un punct de cotitură. Devorase o întreagă farfurie de friptură în jumătate din timp față de întreaga familie a prietenei sale, trecuse la ce rămăsese din mâncarea ei și continuase să aspire resturile de friptură. Tenie? Nu, enzimele sale digestive și altele din flora intestinală tocmai se adaptaseră la consumul crescut de alimente și acum erau pregătite pentru procesare.

La zece zile după începerea protocolului, apetitul sexual al lui Neil era atât de ridicat încât devenise aproape o problemă. Prietena sa a trebuit să îl dea la o parte de parcă era un băiat de 19 ani cu un singur lucru în minte. Apetitul sexual ridicat este, desigur, o problemă de calitate și un produs secundar al sintezei mult sporite de proteine.

În patru săptămâni și ceva, Neil, care nu putuse niciodată să ia în greutate, a câștigat 5 kilograme de masă musculară și a ajuns de la 56 la 61 de kilograme, o creștere cu aproape 10% a masei corporale totale.

Efectul magaziei pentru biciclete

Scopul acestui capitol este să reduci totul la un minim absolut. Înainte să începem, trebuie să discutăm despre efectul „magaziei pentru biciclete”, descris inițial de C. Northcote Parkinson.

Pentru a ilustra acest fenomen, hai să comparăm o conversație despre construirea unei centrale nucleare cu una despre construirea unei magazii pentru biciclete. Majoritatea oamenilor presupun bine că nu știu nimic despre ceva atât de complex precum o centrală nucleară,

așa că nu-și vor da cu părerea. Însă majoritatea oamenilor presupun incorect că știu ceva despre construirea unei magazii pentru biciclete, așa că, până se întorc vacile acasă, se vor certa din cauza fiecărui detaliu, inclusiv culoarea vopselei.

Toți oamenii pe care îi întâlnești (toți bărbații, cel puțin) vor crede cu tărie că știu cum ar trebui să te antrenezi și cum să mănânci. Pentru următoarele două-patru săptămâni, cultivă ignoranța selectivă și refuză să porți discuții despre magazia pentru biciclete. Prieteni, dușmani, colegi și oameni bine intenționați de tot felul vor veni cu adăugiri și alternative care distrag și sunt contraproductive.

Dă din cap, mulțumește-le într-o manieră politicoasă și vezi-ți mai departe de ceea ce ai plănuț. Nimic mai mult și nimic diferit.

Complică pentru a face un profit, minimalizează pentru a crește

Ca să câștigi o avere în industriile dietei și sportului, există un dicton: complică pentru a face un profit. Pentru a crește, însă, trebuie să simplifici.

Obiectivul rutinei minimaliste pe care o voi descrie nu este:

1. Să te faci un atlet profesionist
2. Să te faci cât mai puternic posibil, deși forța va crește și câștigurile vor depăși majoritatea protocoalelor. Forța este singura țintă a „Supraomului fără efort”.

Iată singurul nostru obiectiv: să aplici doza minimă eficiență necesară pentru a declanșa mecanismele de creștere musculară, după care să canalizezi mâncarea preferențial în țesutul muscular în timpul mâncatului în exces. Există o singură condiție: trebuie să le facem pe ambele *cât se poate de sigure*.

Este deosebit de important să fie înțeleasă chestiunea legată de siguranță când ieși în considerare exercițiile. Nu mă înțelege greșit: toate mișcărilor sunt sigure atunci când sunt executate corect.

Asta include salturi pe spate pe un singur picior, rotiri în cap ca la breakdance, și mult lăudata smulgere*****. Problema în cazul acestor mișcări și a altora zeci este că o greșeală minoră poate cauza leziuni grave, adesea permanente. Nu se vorbește suficient despre aceste leziuni pentru că: (1) cei afectați nu vor să fie ostracizați din comunitățile pentru care mișcărilor sunt literă de lege și (2) disonanța cognitivă îi împiedică să condamne o mișcare pe care au susținut-o mult timp. Așadar cum se explică leziunea? „Eu/el/ea pur și simplu nu a(m) făcut-o cum trebuie.” Nici despre eșecurile dietetice nu se vorbește suficient (mâncarea crudă, de exemplu) din motive similare.

Cinstit vorbind, poți învăța să faci smulgeri în siguranță? Sigur. Dar, dacă există înlocuitori mai siguri, care oferă 80% sau mai mult din beneficii, sugerez acești înlocuitori.

***** Da, în cazul în care ți-a scăpat înainte, aceasta este o mișcare de ridicare a greutăților. (n.aut.)

În peste 15 ani de antrenament de rezistență, nu am fost niciodată rănit atunci când am urmărit protocoalele pe care le voi descrie aici. Îți sugerez să adopți una dintre regulile dr. Ken Leistner, consultant în probleme de rezistență al NFL, cu care am avut plăcerea dureroasă de a mă antrena în 1996: scopul antrenamentului de rezistență este, în primul rând, să reduci posibilitatea de a te răni și, în al doilea rând, să-ți sporești performanța.

Protocolul lui Occam

Amintește-ți că antrenorul Matt Brzycki de la Princeton m-a poreclit „Creștere”. A scris mai bine de 400 de articole despre rezistență și exerciții fizice și a avut de-a face cu toată lumea, de la echipe SWAT la echipe NFL. De ce eram eu diferit față de cei pe care îi antrena și nu creșteau?

Am folosit antrenamentul hiperabreviat pentru a compensa abilitățile mediocre de recuperare. A fost vorba de autocontrolul de a face mai puțin.

„Protocolul lui Occam” este o variație a rutinei de consolidare folosite de regretatul Mike Mentzer, care a câștigat la categoria grea în competiția Mr. Olympia din 1979.

E posibil să devii uriaș cu mai puțin de 30 de minute de sală pe săptămână. **Următoarele antrenamente A și B se fac alternativ, fie că alegi opțiunea cu aparate, fie pe cea cu greutăți libere.**

Exercițiile ar trebui executate într-un set fiecare și nu mai mult. Obiectivul este să nu mai poți continua, să atingi punctul în care nu mai poți mișca greutatea, la șapte sau mai multe repetări cu o cadență 5/5 (cinci secunde sus și cinci secunde jos). Presa pentru picioare se va executa de 10 ori sau mai mult, cu aceeași cadență. Singurele excepții de la regula cadenței sunt exercițiile abdominale și balansarea cu kettlebell-ul, care sunt descrise în capitolele anterioare.

Mecanismele de creștere pe care vrem să le stimulăm sunt atât locale (musculare, neurologice), cât și sistemice (hormonale). Timpul sub presiune (TSP) mai lung pentru partea inferioară a corpului va provoca o reacție mai mare a hormonului de creștere în tot corpul, stimulând și formarea de noi capilare, care vor îmbunătăți distribuirea nutrienților.

Fiecare antrenament constă în doar două ridicări principale.

ANTRENAMENTUL A: OPȚIUNEA CU APARATE

1. 1. Pulldown cu prindere strânsă cu supinație***** (palmele spre tine) x 7 rep (numărare 5/5)

***** Mnemotehnică din facultatea de medicină pentru „supinație”: imaginează-ți că mănânci „supă” din palma făcută căuș. (n.aut.)

2. 2. Presă pentru umeri x 7 rep (numărare 5/5)

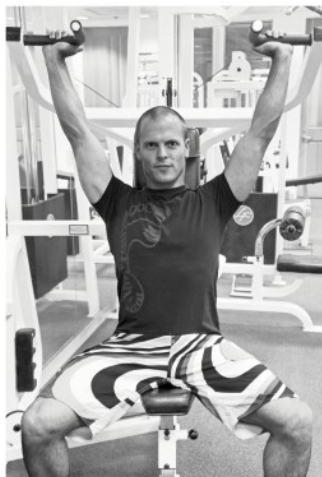
(Opțional: exerciții abdominale din „Abdomene în șase minute”)

Pulldown



Este esențial ca, la toate aparatele de exerciții, să consemnezi cum e setată suprafața pe care te așezi. Dacă se văd patru găuri în reglarea scaunului culisant, de exemplu, notează acest lucru în carnetul sau iPhone-ul tău. Chiar și doi-cinci centimetri diferență între pozițiile de început pot schimba pârghia și crea iluzia câștigului sau slăbirii rezistenței, în special în cazul mișcărilor la presă. Înregistrează totul și standardizează mișcarea.

Presă pentru umeri



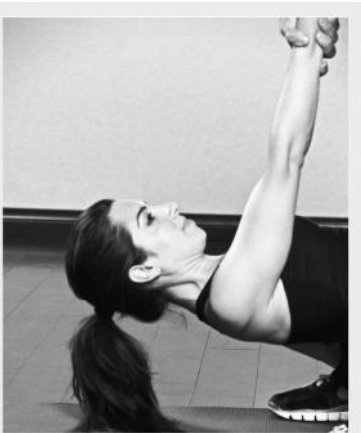
POZIȚIA BLOCATĂ

Există un milion și una de căi de a face exerciții.

Pentru a simplifica lucrurile – și pentru a fi în siguranță – voi face o recomandare: folosește „poziția blocată” ca să-ți protejezi umerii în toate exercițiile cu greutate, fie că sunt balansări cu kettlebell, bancă de forță, deadlifturi sau altele.



O cauți cu lumânarea. Din poziția normală a umerilor lui Marie, pot să îi trag cu ușurință umărul în față sub forma unei dislocări. Întreaga parte superioară a corpului său este instabilă în ambele fotografii.



„Poziția blocată”. Marie și-a tras omoplații în spate și i-a împins în jos, către șolduri, cu 2-5 centimetri. Observă că îi poți vedea breteaua în aceste fotografii, dar nu și în cele din primul set. Există o ușoară arcuire a spatelui și, dacă și-ar întinde brațele în față, coatele ar fi mai aproape de sfârcuri decât de claviculă. Marie se află într-o poziție stabilă acum, iar eu o pot ridica chiar de pe podea cu o singură mână.

ANTRENAMENTUL B: OPȚIUNEA CU APARATE

1. 1. Bancă de forță ușor înclinată x 7 (numărare 5/5)
2. 2. Presă pentru picioare x 10 (numărare 5/5)

(Opțional: balansări cu kettlebell sau mâner-T din „Cum să obții posteriorul perfect” x 50)

1. 3. Bicicletă staționară x 3 minute la peste 85 rpm (pentru a minimaliza febra musculară ulterioară la picioare)



Banca de forță ușor înclinată (arătată aici: aparatul Hammer)

Dacă îți vei răni umerii la vreun exercițiu, va fi la banca de forță dreaptă. Din acest motiv, propun o ușoară înclinare (mai puțin de 20 de grade) când este posibil. Pentru dezvoltarea unui piept trufaș, Dorian Yates sugerează ușoara înclinare în jos. Dacă sunt disponibile doar aparate drepte, o carte de telefoane sau un prosop gros rulat în partea inferioară a spatelui va crea un unghi înclinat ușor în jos.

Pentru a preveni luxația inutilă a umerilor, pune bolțuri în aparat (sau reglează scaunul), astfel încât încheieturile să fie la un pumn deasupra pieptului în partea de jos a mișcării. Recomand, de asemenea, o pauză de o secundă în partea de jos a mișcării, fără să atingi grămada de greutate, ceea ce va ajuta la dezvoltarea pieptului și va reduce în continuare riscul.

Presa pentru picioare



Pentru majoritatea celor care se antrenează, propun aparatele de mai sus care includ rutina.

ANTRENAMENTUL A: OPȚIUNEA CU GREUTĂȚI LIBERE

Greutățile libere pot fi folosite dacă le preferi pe acestea sau în cazul în care călătorești des și ai nevoie de echipament standard, același peste tot în lume.

1. Ramat Yates cu bară EZ (ideal) sau halteră x 7 (numărare 5/5) (vezi fotografiile din caseta care se află la finele acestui capitol)
2. Presă deasupra capului cu haltera x 7 repetări (cadență 5/5)

(Opțional: exerciții abdominale din „Abdomene în șase minute”)

Presă deasupra capului cu halteră Coatele se țin în fața umerilor și nu ies în afară. Bara se deplasează în dreptul feței, dar capul și partea superioară a bustului se deplasează în față pentru a fi sub bară, după ce aceasta depășește capul. Poziția scindată previne arcuirea excesivă a spatelui, dar poate fi folosită și o poziție paralelă cu umerii.

ANTRENAMENTUL B: OPȚIUNEA CU GREUTĂȚI LIBERE

1. 1. Bancă de forță ușor înclinată cu prindere la nivelul umerilor x 7 (numărare 5/5)

(Dacă nu este disponibil un Power Rack*****, folosește gantere, dar te vei confrunta deseori cu probleme la adăugarea incrementală a greutăților.)

***** Acestea sunt cadre dreptunghiulare cu bolturi care se pot fixa la diverse înălțimi pentru a prinde greutatea, dacă le scapi. Eu mă antrenez singur și îmi fac aproape toate exercițiile cu gantere la un Power Rack. (n.aut.)

1. 2. Genuflexiuni x 10 (numărare 5/5)

(Opțional: balansări cu kettlebell sau mâner-T din „Cum să obții posteriorul perfect” x 50)

1. 3. Bicicletă staționară x 3 minute (pentru a minimaliza febra musculară ulterioară la picioare)



Genuflexiuni (prezentate pe pagina următoare cu aparatul Smith)
Picioarele, ușor mai depărtate de linia umerilor, sunt plasate cu 30 de centimetri în fața șoldurilor.

Inițiază mișcarea prin îndoirea din șolduri (imaginează-ți că îți torni apă pe partea din față a pelvisului) și așezarea în spate, coborând până când coapsele ajung să fie paralele cu podeaua. Uită-te în sus la aproximativ 45 de grade în timpul mișcării și nu face pauză, nici sus, nici jos.



Reguli pentru ridicarea greutăților

1. 1. În cazul în care închei numărul-țintă minim de repetări pe care ți l-ai propus pentru toate exercițiile (excluzând abdomenele și balansările cu kettlebell), mărește greutatea la antrenamentul următor cu cel puțin 4,5 kilograme pentru acel exercițiu. Dacă cele 4,5 kilograme în plus par ușoare după două-trei repetări, oprește-te, așteaptă cinci minute, mărește greutatea cu încă 2-4,5 kilograme, apoi fă un singur set până la epuizare.
2. 2. Nu lăsa greutatea în momentul în care te simți epuizat. Încearcă să o miști, milimetru cu milimetru, și apoi ține-o la limită timp de cinci secunde. Abia după aceea ar trebui să cobori încet greutatea (cinci-zece secunde). Cea mai mare greșală pe care o fac novicii care se antrenează este să subestimeze severitatea epuizării totale. „Epuizarea” nu înseamnă să lași greutatea după ultima repetare moderat intensă. Înseamnă să te forțezi ca și cum ți-ar pune cineva un pistol la tâmplă. Pentru a-l cita pe atât de poeticul Arthur Jones: „Dacă nu ai vomitat niciodată după ce ai făcut un set de răsuciri cu haltera, atunci nu ai experimentat niciodată munca incredibil de grea”. Dacă simți că ai putea face încă un set din același exercițiu un minut mai târziu, nu ai ajuns la epuizare, așa cum o definim noi. Ține minte că ultima repetare, punctul de epuizare, este repetarea care contează. Restul repetărilor sunt doar încălzirea pentru acel moment.
3. 3. Nu face pauză în partea superioară sau inferioară a oricărei mișcări (exceptând banca de forță, după cum s-a precizat) și fă pauză de trei minute între toate exercițiile. Cronometrează exact

trei minute cu un ceas de perete sau un cronometru. Menține perioadele de odihnă standard ca să nu confunzi schimbările de odihnă cu schimbările de forță.

4. 4. Greutatea și repetările folosite se vor schimba pe măsură ce avansezi, dar toate celelalte variabile trebuie să fie identice de la un antrenament la altul: viteza repetării, forma exercițiului și intervalele de odihnă. Acesta este un experiment de laborator. Pentru a aprecia cu precizie progresul și a face ajustări în funcție de necesitate, trebuie să te asiguri că îți controlezi variabilele.

Asta-i tot!

Tentația de a adăuga exerciții va fi enormă. Nu o face! Dacă tot nu poți să câștigi masă musculară, mai degrabă ai putea alege să faci mai puține. Asta am făcut cu Neil. Programul și progresul său în patru săptămâni au arătat astfel:

ANTRENAMENTUL A

Pulldown: 8 rep x 36 kg → 8 rep x 50 kg

Aparat presă pentru umeri: 8 rep x 14 kg → 5 rep x 27 kg

ANTRENAMENTUL B

Coborări din șezut: 6 rep x 64 kg → 6 rep x 77 kg

Presă pentru picioare din șezut: 11 rep x 64 kg → 12 rep x 86 kg

Protocolul lui Occam este suficient pentru a stimula o reacție masivă de creștere.

Îți amintești analogia cu bronzatul de la începutul cărții? Uită pentru un minut de lucrul din greu și conștientizează că biologia nu înseamnă doar forță brută.

Nu adăuga absolut nimic.

Frecvența lui Occam

Michael, nu am făcut nimic. Nu am făcut absolut nimic și a fost tot ce credeam că se poate face.

– Peter Gibbons, *Rutina, bat-o vina******

***** *Office Space*, în original; film apărut în 1999 (n.red.)

Frecvența antrenamentelor Occam A și B se bazează pe o ipoteză simplă: trebuie să mărești timpul de recuperare pe măsură ce iei proporții.

Te vei antrena cu o frecvență mai redusă pe măsură ce îți mărești rezistența și capeți proporții, din moment ce îți poți dezvolta masa musculară cu mult peste 100% înainte de a atinge un obstacol genetic, dar abilitățile tale de recuperare se pot îmbunătăți cu doar 20-30%

prin suprareglarea enzimatică și a sistemului imunitar (producție sporită de glutamină în sânge etc.).

Mai simplu spus: sistemelor de reparare care nu cresc le ia mai mult să repare un mușchi de 9 kilograme decât le-a luat să-l repere pe predecesorul său de 4,5 kilograme. Cu cât devii mai mare și mai puternic, cu atât mai rar vei merge la sală.

Uitându-ne la cele două luni ipotetice de mai jos, tipărite de pe ablecalendar.net, vedem că ședințele nu sunt programate pe anumite zile la set (de exemplu, luna și vinerea), ci sunt despărțite de numărul de zile de odihnă dintre seturi, care crește în timp.

În 1996, la Universitatea Principală de Afaceri și Economie din Beijing, am ajuns la 89 de kilograme și eram în mod clar cel mai puternic de până atunci. Nu au fost folosite niciun fel de suplimente, căci nu se găsea niciunul. Am atins o limită de 6.000 de calorii pe zi în ceea ce privește alimentele integrale, care mai mult mă îmbolnăvea, dar am putut rezolva toate impasurile progresului prin zile suplimentare de odihnă, terminând în cele din urmă ciclul de creștere în volum după patru luni cu 12 zile între antrenamente identice.

CUM SĂ ÎNCEPI

< Decembrie

Ianuarie 2001

Februarie >

Duminică	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
26	27	28	29	30	31	1 Prima zi a anului nou
2 A	3	4	5 B	6	7	8 A
9	10	11 B	12	13	14	15 A
16	17 Ziua Martin Luther King Jr.	18	19 B	20	21	22
23 A	24	25	26	27 B	28	29
30	31 A	1	2 Ziua hârdiogului	3	4	5

< Ianuarie

Februarie 2011

Martie >

Duminică	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
30	31 (A)	1	2 Ziua hârdiogului	3	4 B*	5
6	7	8	9 A	10	11	12 Ziua de naștere a lui Lincoln
13	14 Sfântul Valentin	15	16	17	18	19 A
20	21 Ziua Președintelui	22 Ziua de naștere a lui Washington	23	24 B	25	26
27	28	1 A	2	3	4	5

Două mostre de luni

Pasul 1: Ia-ți cel puțin șapte zile libere de la orice antrenament care provoacă leziuni musculare semnificative. Nu sunt permise antrenamentul de rezistență corporală sau antrenamentul cu greutate.

Pasul 2: Începe Protocolul lui Occam cu două zile între antrenamentele A și B. După două antrenamente atât din A, cât și din B, mărește până la trei numărul zilelor de odihnă dintre protocoale. Imediat ce ai un antrenament la care a stagnat mai mult de un exercițiu (indicat în calendarele noastre ipotetice cu B*), dar nu înainte, mărește la patru zile odihna dintre antrenamente.

Continuă să adaugi pauze după necesitate pentru a rezolva impasurile, până când atingi greutatea pe care o dorești sau îți închei ciclul de creștere în volum.

Avertisment important: aceste intervale presupun să mănânci suficient pentru a susține creșterea rapidă. Dintre cei care se antrenează și nu reușesc să acumuleze suficientă masă musculară (suficient = cel puțin 1 kilogram pe săptămână) prin Protocolul lui

Occam, mai bine de 95% eșuează din cauza consumului insuficient caloric/de nutrienți. Restul de 5% au probleme de absorbție a nutrienților, precum sindromul intestinului permeabil, tulburări în producția de acid gastric, excreție excesivă de grăsime, bilă insuficientă etc. sau alte boli care necesită atenție medicală înainte ca protocolul să își poată face treaba.

Am întâlnit doar un astfel de caz clinic din grupul de 5%. Avea 56 de kilograme la 1,85 m și chiar atunci când încerca să ia în greutate, mâncând pungă după pungă cu gogoși într-un interval de 24 de ore, nu putea acumula nici măcar un singur kilogram.

Nu te gândești că faci parte din această minoritate improbabilă. Cea mai frecventă problemă este consumul insuficient de alimente.

Asta ne duce la adevărata provocare a Protocolului lui Occam.

Mâncatul.

Hrănirea lui Occam

În timpul experimentului pentru câștig în greutate din 1995, mi-am pus o alarmă care să mă trezească din somn la patru ore, ca să pot consuma cinci ouă fierte tari ca masă suplimentară. A ajutat, cu siguranță, dar a fost și super-incomod. Programele de mâncat incomode, indiferent cât de eficiente sunt, au o rată mare de abandon după ce se risipește entuziasmul inițial. Prefer abordările cu fricțiune scăzută care încurcă mai puțin, chiar dacă durează câteva săptămâni în plus pentru a-mi atinge scopurile. E mult mai bine să îți acorzi două-patru săptămâni în plus pentru a atinge un scop decât să fii iratat constant sau să renunți complet la program.

Unii atleți mănâncă de 10 ori pe zi pentru a împărți sarcina calorică și a evita acumularea excesivă de grăsime. Consider acest lucru inutil de incomod, în special când urmezi un regim de suplimente care sporesc sensibilitatea la insulină și activitatea GLUT-4 (vezi „Limitarea daunelor”). Eu mănânc patru mese principale pe zi atât pentru pierderea de grăsime, cât și pentru câștigul muscular.

PROGRAMUL MEU STANDARD DE PASĂRE DE NOAPTE

10:00 – Trezire, micul dejun imediat + ½ shake (detalii mai departe în acest capitol)

14:00 – Prânz

18:00 – Prima cină

19:30 – Antrenament, dacă este programat (Eu iau guri mici de proteine slabe în grăsimi înainte și în timpul antrenamentului. Neil folosea Isopure®.)

20:30 (la 30 de minute după antrenament) – Cină

Cu 15 minute înainte de culcare – A doua jumătate din shake-ul

Această compoziție a mesei este aproape identică cu dieta săracă în carbohidrați, după cum sunt și regulile, deși acum adăugăm amidon, cum ar fi orezul brun sau quinoa, la mesele care nu sunt shake-uri. Sigur că nu trebuie să îmi imiți orele. Doar gândește-te la intervalele dintre mesele mele ca la o opțiune care a funcționat.

Neil a procedat diferit. Avea tendința să sară peste micul dejun și avea un apetit scăzut. Era imposibil să aibă niște mese mari de la început. Soluția a fost să îi prescriu un shake dens din punct de vedere caloric pentru micul dejun și să sporesc numărul de mese pentru a atinge un volum potrivit de alimente, chiar și cu porții mai mici.

PROGRAMUL ALIMENTAR AL LUI NEIL

- 9:00 – Shake de proteine (vezi mai jos)
- 11:00 – Baton de proteine (Baton Balance sau, preferabil, un YouBar Training 33)
- 13:00 – Prânz bogat în proteine/carbohidrați (de obicei piept de pui cu cartofi)
- 15:00 – Baton de proteine
- 17:00 – Cină bogată în proteine/carbohidrați (de obicei sushi/sashimi cu orez în plus)
- 19:00 – Baton de proteine
- 21:00 – Gustare de proteine cu carbohidrați (pui sau ouă sau ton)
- 23:00 – Shake de proteine

Alegerea îți aparține: mănâncă mult sau mănâncă des. Câștigul de grăsime va fi ceva mai mare cu prima opțiune și mult mai incomod cu cea din urmă.

Alege una dintre opțiuni și fă din ea literă de lege timp de patru săptămâni. Este ușor să pierzi în greutate mai târziu.

NOTĂ DESPRE EVITAREA MICULUI DEJUN

Dacă sari peste micul dejun chiar și o dată pe săptămână sau optezi pentru ceva care nu este un mic dejun, cum ar fi cafea și pâine prăjită, chiar și o dată pe săptămână, fă ca blenderul să fie prima ta oprire atunci când te dai jos din pat.

Următoarea rețetă poate fi folosită ca înlocuitor al mesei sau ca gustare înainte de culcare:

- 710 ml (3 căni) de lapte organic integral sau cu 2% grăsime
- 30 g izolat proteic din zer (cel de ciocolată tinde să funcționeze cel mai bine)
- 1 banană

3 linguri cu vârf de unt de migdale fără zahăr, maltodextrină sau siropuri adăugate

5 cuburi de gheață

Profilul caloric și proteic în cazul laptelui cu 2% grăsime (aproximativ): 970 cal, 75 g proteine

Remediul: 4LLPZ*****

***** În original GOMAD, abreviere de la *Gallon Of Milk A Day*, deoarece 1 galon are aprox. 4 l. (n.ed.)

Toți cei care au urmat aceste programe cu multe genuflexiuni și care au băut suficient lapte au câștigat în greutate. Da, **toți** cei despre care am auzit vreodată.

– dr. Randall J. Strossen

Dacă dieta precedentă și gustările bogate în proteine nu determină acumularea a cel puțin un kilogram pe săptămână, adaugă între mese un litru de lapte organic cu 2% grăsime, până la patru litri pe zi. Asta este abordarea simplă și pe bună dreptate laudată: 4LLPZ (4 litri de lapte pe zi), pentru acumularea de masă musculară, care – împreună cu genuflexiunile – produce monștri de mai bine de 75 de ani, inclusiv pe incredibilul Paul Anderson, și câțiva dintre cei mai mari halterofili pe care i-a văzut lumea.

Sugerez să adaugi un singur litru pe zi în fiecare săptămână (adesea în shake-ul menționat anterior) și să urmărești atent câștigul de grăsime, care poate fi accelerat. Câștigul de grăsime nu este inevitabil, dar trebuie urmărit. Măsurătorile circumferinței în dreptul ombilicului reprezintă o estimare bună, dacă nu ai acces la alte aparate pentru compoziția corporală.

Matt, unul dintre cititori, a câștigat trei kilograme pe săptămână timp de trei săptămâni (nouă kilograme în total), folosind 4LLPZ ca unic mijloc de sporire a caloriilor în timpul încercării sale „De la o manie la alta”, și pliul său abdominal (la cinci centimetri în dreptul ombilicului) a rămas tot timpul de patru milimetri.

Dacă mănânci destul în timpul meselor principale, nu ar trebui să ai nevoie de mai mult de un litru pe zi pentru a accelera creșterea. Intolerant la lactoză? Încearcă să incorporezi în dietă un pahar de lapte integral organic pe zi. Nu fi surprins dacă poți consuma fără probleme lapte după 1-2 săptămâni.

Pentru mulți oameni, 4LLPZ sau LDLPZ (Litru de lapte pe zi) va fi singura schimbare dietetică necesară pentru a stimula creșterea.

Dacă ceva simplu rezolvă treaba, nu complica lucrurile.

Recomandările lui Occam

Acest protocol funcționează fără niciun fel de suplimentare.

Există, totuși, patru suplimente pe care le-aș sugera celor care au bugetul necesar. Primele două minimizează câștigul de grăsime și sunt descrise în „Limitarea daunelor” și „Cei patru călăreți”: 1. Cissus

quadrangularis (2.400 mg, de trei ori pe zi) și 2. Acid alfa-lipoic (300 mg, cu 30 de minute înainte de fiecare masă formată din alimente integrale). Iată-le pe celelalte două:

3. L-GLUTAMINĂ

L-glutamina este un aminoacid folosit în mod obișnuit ca supliment după antrenament, pentru repararea țesuturilor. În cazul nostru, este sugestia pentru uz alternativ, dată de antrenorul de rezistență Charles Poliquin: reparare intestinală.

Mâncarea pe care o ingerezi nu face deloc bine dacă nu este absorbită. Este ca și cum ai căuta aur cu o plasă din zale. Echivalentul anatomic al acestei plase de zale poroase este o diversitate de boli digestive, inclusiv sindromul intestinului permeabil, pentru care L-glutamina s-a dovedit un tratament promițător.

În loc să riști o absorbție a alimentelor care nu este optimă, mai degrabă consumă 80 de grame de L-glutamină în timpul primelor cinci zile din Protocolul lui Occam.

Recomand 10 grame odată la fiecare două ore, până când este atinsă doza zilnică de 80 de grame. Pudra amestecată în apă este cel mai ușor de consumat, dar capsulele sunt mai comode când călătorești. După perioada inițială de cinci zile de încărcare, dacă vrei să consumi 10-30 de grame după antrenament, acestea vor grăbi repararea și vor ajuta la prevenirea febrei musculare.

4. CREATINĂ MONOHIDRATĂ

Creatina sporește atât capacitatea maximă de forță, cât și sinteza proteinelor. În mare, s-a demonstrat că doze de 5-20 de grame pe zi sunt sigure și lipsite de efecte secundare, deși cei suspecti de probleme la rinichi ar trebui să folosească creatina sub supraveghere medicală. Atleții folosesc în general o „fază de încărcare” de cinci-șapte zile cu 10-30 de grame pe zi, dar aceasta poate provoca un disconfort intestinal sever. Poți atinge aceeași saturație musculară cu doze mai mici, într-o perioadă mai lungă de timp.

La câte 3,5 grame la trezire și înainte de culcare, pentru întreaga durată de 28 de zile. Dacă folosești pudră, amestecă în total 5-6 grame, deoarece e greu să eviți pierderea unui gram sau a două în soluție.

MASA MEA PREFERATĂ, BOGATĂ ÎN CALORII ȘI CEL MAI UȘOR DE CONSUMAT

Masa mea preferată pentru câștigul de masă corporală este formată din macaroane (preferabil din grâu dur integral), o conservă de ton în apă și curcan fără grăsime/fasole cu chili. Folosește puțin lapte

integral sau unt irlandez la macaroane, adaugă doar o treime din praful canceros***** cu aromă de portocale și pregătește-le la vrac.

***** Un consum exagerat de praf de chili este asociat cu cancerul de stomac. (n.tr.)

Amestecă macaroanele cu o conservă de ton și cât de mult chili vrei, pune-le în cuptorul cu microunde timp de un minut, la temperatură înaltă, și mănâncă-le la micul dejun. Uneori mănânc acest fel de mâncare de două sau trei ori pe zi, din moment ce timpul de pregătire este sub trei minute, dacă am deja macaroanele. Pentru o schimbare de ritm mai bogată în proteine, nu ezita să înlocuiești macaroanele cu quinoa.

S-ar putea să sune dubios, dar crede-mă: acest fel de mâncare e delicios.

Lecții de la Neil

Folosind protocolul lui Occam, Neil a acumulat o cantitate semnificativă de masă musculară pentru prima dată în viața lui.

Nu numai că a adăugat 4,5 kilograme la siluetă în decurs de patru săptămâni, dar și-a îmbunătățit rezistența cu 23 de kilograme la unele ridicări, în timp ce pe altele le-a dublat. Îmbunătățirea sa minimă a fost de 21,4%. A folosit exclusiv aparate, dintre care unul pentru coborâri în locul băncii de forță înclinate, deoarece prima avea mai puțin trafic:

ANTRENAMENTUL A

Pulldown: de la 8 x 36 la 8 x 50 (+ 37,5%)

Presă pentru umeri peste cap: de la 8 x 14 la 5 x 27 (+ 100%)

ANTRENAMENTUL B

Coborâri din șezut: de la 6 x 64 la 6 x 77 (+ 21,4%)

Presă pentru picioare din șezut: 11 x 64 la 12 x 86 (+ 35,7%)

Nu e nevoie să reinventezi roata sau să te confrunți singur cu provocările. Iată câteva dintre însemnările lui Neil despre lucrurile la care să te aștepti și ce să faci:

„Un efect secundar neașteptat al experimentului este că am început să mă simt incredibil de fericit și de mulțumit după ce au trecut primele câteva zile și șocul inițial de a fi nevoit să-mi îndes pe gât tot felul de chestii până când mi se făcea rău.

Ca în orice situație, există o perioadă dureroasă când ieși din zona ta de confort. Și exact când pare cel mai greu și vrei cel mai mult să renunți (pentru că cere prea mult timp, prea multă muncă, prea multă energie, pentru că nu înțelegi sau pentru că nu ai încredere), dacă treci de acest moment, imediat te eliberezi și devine un obicei, de parcă așa ai fi făcut toată viața (și știi că ar fi trebuit să faci așa toată

viața).

Antrenamentele sunt partea cel mai puțin provocatoare. Să merg la sală atât de rar și pentru atât de puțin timp m-a făcut să vreau mai mult. Așa cum mi-ai spus la sală, cred că secretul e să știi că te dezvolti doar în acele ultime repetări, când mușchii vor să renunțe. Faptul că te concentrezi cu adevărat și că nu încetezi să te forțezi până la epuizarea totală înseamnă o luptă interioară, așa că trebuie să ai puterea mentală de a continua când corpul vrea să renunțe, să se grăbească sau să adopte o postură defectuoasă în acele ultime repetări.

Sfatul meu principal ar fi să-ți notezi pe ceva planul de mese/suplimente și să îl ții la tine tot timpul. Să ai un prieten de antrenament în sală care să te împingă de la spate și să te ajute. Fă acest lucru într-o perioadă în care nu călătorești și ai un program destul de stabil. De asemenea, să ai la tine mereu sau în mașină un pachet cu suplimente și batoane proteice, pentru cazul în care ți se schimbă programul în timpul zilei. Interesant, creatina m-a făcut să urinez ca un cal de curse doar în primele zile; abia după patru zile, corpul meu a început să o absoarbă, așa cum trebuie.

Cred că cea mai mare grijă a mea a fost că toată mâncarea avea să-mi pună un colăcel în jurul abdomenului, dar, așa cum ai spus, s-a depus în toate locurile potrivite și oamenii au observat... nu a existat niciun dezavantaj și niciun motiv să nu o fac.”

Instrumente și trucuri

Calendar gratuit ce poate fi tipărit (www.freeprintablecalendar.net) Folosește acest site pentru crearea gratuită a calendarelor personalizate, ca să-ți programezi antrenamentele și intervalele de odihnă pentru fiecare lună.

Batoane proteice personalizate YouBar (www.fourhourbody.com/youbar) Proiectează-ți propriul baton proteic cu YouBar, care îți permite să alegi tipurile de proteine și zeci de alte alimente suplimentare, precum unt de caju, semințe de chia, fructe goji și multe altele. Oricine poate avea propria marcă de proteine (alegi tipul de etichetă) pentru un minimum de 12 batoane. Dacă vrei amestecul meu preferat, caută batonul „Training 33”.

Parkinson's Law (Legea lui Parkinson) de Cyril Northcote Parkinson (www.fourhourbody.com/parkinsons) Aceasta este lucrarea fundamentală despre Legea lui Parkinson, scrisă de însuși Parkinson. Toți cei pe care îi întâlnești vor vrea să îți spună cum să te antrenezi și să mănânci. Citește această carte extrem de amuzantă pentru a-ți cultiva ignoranța selectivă privind aceste discuții despre „magazia de biciclete”, care mai degrabă te vor distra decât să te ajute.

PENTRU BĂRBAȚI: TREI EXERCITII PENTRU BICEPȘI DEZVOLTAȚI

Bicepșii sunt o obsesie masculină. În general, asta îi determină pe bărbați să facă totul pentru ei.

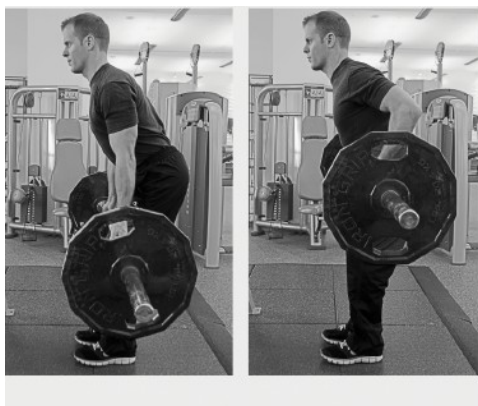
În realitate, pentru a obține bicepși mari și vascularizați, nu e nevoie să faci exerciții izolate pentru brațe.

Nu ai nevoie decât de două exerciții compuse (unul cu multe repetări și viteză mare, iar celălalt cu puține repetări și viteză mică) și, dacă într-adevăr trebuie să faci răsuciri, include o versiune mai puțin cunoscută numită „răsucire inversă” (reverse drag curl).

Primul exercițiu compus: balansarea kettlebell-ului cu două mâini

Am descris acest exercițiu în detaliu în „Cum să obții posteriorul perfect”. Se repetă de peste 50 de ori.

Al doilea exercițiu compus: ramat din aplecat „Yates”



Numit după Dorian Yates, de șase ori Mr. Olympia, care l-a folosit ca exercițiu de bază în rutina sa pentru spate, acest exercițiu este un ramat din aplecat cu palmele în sus, executat cu o aplecare ușoară a taliei la 20-30 de grade față de poziția verticală. Bara va fi în general deasupra genunchilor în poziția de jos. Pentru a reduce durerea din încheieturi, execută cu o bară EZ dacă este posibil (aici este demonstrat cu o halteră olimpică standard) și fă o pauză de o secundă la îndoitura șoldurilor, unde bara ar trebui să atingă corpul.

Răsucirea trasă inversă

Răsucirea tradițională care nu este optimă.



Acest exercițiu, executat în mod ideal cu o bară groasă, dezvoltă mușchii brahiali aflați pe părțile laterale ale brațului și creează o tensiune mai constantă decât răsucirile tradiționale.

Răsucirile tradiționale plasează adesea cotul sub greutate în partea superioară a mișcării, reducând rezistența:

În schimb, răsucirea inversă ridică bara drept, în loc să o facă într-o mișcare circulară, atingând partea din față a corpului și menținând tot timpul tensiunea.



Fotografiile de mai sus prezintă o răsucire trasă standard, cu palmele în sus. Pentru a o inversa, așa cum am sugerat, asigură-te că palmele sunt în dreptul umerilor și îndreptate în jos.

Tempoul și repetările atât pentru ramat, cât și pentru răsucirea inversată sunt aceleași ca în Protocolul lui Occam, 5 sus și 5 jos.

DAVE „JUMBO” PALUMBO – DE LA 64 DE KILOGRAME LA 144 DE KILOGRAME

Dave Palumbo urma să devină medic.

Apoi, undeva între alergarea pe pistă din liceu și al treilea și ultimul an la facultatea de medicină, a devenit fascinat de creșterea musculară. Acel moment a marcat un punct de cotitură, iar el a optat să iasă din laborator și să se transforme într-un experiment în viața reală.

Cântărea mai puțin de 64 de kilograme când a început, în 1986. În 1997 avea 141 de kilograme și un procent de grăsime corporală mai

mic de 10%.

Doar în 2008, pe lângă antrenarea atleților profesioniști și a unor celebrități precum vedeta WWE***** Triple H, a antrenat peste 150 de culturiști și concurenți în competiții fizice. Să ajungi la un procent de grăsime corporală de 3,5% sau să-ți dublezi masa corporală nu este normal, dar reprezintă exact punctul forte al lui Dave: crearea de ciudățenii ale naturii.

***** Word Wrestling Entertainment. (n.ed.)

Asta ne aduce în bucătăria lui, în 1997, chiar înainte de apogeul proporțiilor sale de masă.

Dave stătea complet nemișcat, sprijinindu-și mâinile pe chiuvetă.

Nu se îngreșa. Deși consuma între șase și opt pachete de înlocuitori de masă Met-Rx și lua între patru și cinci mese din alimente integrale pe zi, cântarul nu se mișca. Trebuia să mănânce mai mult, dar nu putea mesteca și digera mai multe alimente solide fără să regurgiteze. Era imposibil. Își atinsese limita de mâncare solidă, așa că a trebuit să sporească lichidele.

Bunica sa evreică îl cicălea în privința consumului de ouă crude și a riscului de intoxicație cu salmonella, așa că a făcut un compromis: 12 ouă amestecate într-un blender și apoi puse în cuptorul cu microunde timp de un minut. Aceasta forma baza. Rețeta completă avea patru ingrediente:

- 12 ouă calde amestecate în blender
- 1 cană de suc de mere
- 1 cană de fulgi de ovăz
- 2 linguri de pudră proteică din zer

Amestecarea lor crea o substanță ca cimentul, pe care trebuia apoi să și-o toarne pe gât în timp ce stătea lângă chiuveta din bucătărie. Se condiționase să își inhibe reflexul faringian, lucru esențial în timp ce mîzga se prelingea foarte încet din esofag în stomac.

Urma altă zi la birou.

Apoi aștepta.

Dave învățase din experiență – și din hrănirea cu ciment de trei ori pe zi – că trebuia să rămână perfect nemișcat timp de 15 minute, nu mai puțin, respirând încet și permițând lucrurilor să se așeze. Chiar și trecerea de pe un picior pe altul putea să-l facă imediat să verse. Nemișcarea era importantă.

Au existat momente, desigur, când universul nu a cooperat.

Odată întârziase la o ședință de antrenament, așa că s-a hrănit cu forța, a aruncat blenderul în chiuvetă, apoi s-a urcat în mașină ca să ajungă la timp. Nu uita că, la 1,78 metri și mai bine de 136 de kilograme, picioarele sale erau la doar câțiva centimetri de stomac atunci când stătea jos. Era prea mare pentru mașina lui.

În câteva minute, în timp ce se grăbea în trafic, gura a început să producă o cantitate copioasă de salivă, pregătindu-i tractul digestiv pentru respingere. A făcut tot posibilul să ajungă într-o stare Zen, repetând ca pe o mantră: „Te rog, nu vomita, te rog, nu vomita, te rog, nu vomita”. Aproape că reușise.

Dave s-a apropiat de un semafor, iar mașina din fața lui s-a oprit brusc.

A apăsat pe frână. Asta i-a făcut stomacul să se lovească de coapse și să arunce voma direct în parbriz, ca Linda Blair în *Exorcistul*, timp de câteva secunde lungi. Niciun centimetru din parbriz nu fusese cruțat și în stomac nu-i mai rămăsese nimic.

După ce a șters doar cât să vadă pe unde merge, s-a grăbit către casa clientului său, a ieșit din mașină și a fugit spre ușă. „Ce naiba s-a întâmplat cu mașina ta?”, a fost tot ce a putut să spună clientul, în timp ce Dave a trecut pe lângă el în fugă direct spre bucătărie.

Era timpul pentru încă un shake. Caloriile nu erau opționale.

Este posibil să câștigi mai mult de 82 de kilograme de masă musculară, așa cum sunt posibile și genuflexiunile cu paisprezece plăci de 20 de kilograme pe bară, dar niciunul dintre cele două nu este un lucru obișnuit. Pentru a face ceva neobișnuit este nevoie de un comportament neobișnuit. Regula nr. 1 pentru Dave: nu se mănâncă mereu de plăcere.

Dacă încerci să câștigi cantități mari de mușchi, nici pentru tine nu va fi întotdeauna plăcut. Mai ales în prima săptămână.

Pregătește-te și fă-ți treaba.

Micile detalii sunt vitale. Lucrurile mici fac posibile lucrurile mari.

– John Wooden, antrenor de baschet NCAA***** din Hall of Fame (10 titluri NCAA în 12 ani)

***** National Collegiate Athletic Association (Asociația Națională de Atletism Universitar). (n.tr.)

PROTOCOLUL LUI OCCAM II

Detalii

Întrebări și critici frecvente

CHIAR POATE FI SUFICIENTĂ ACEASTĂ FRECVENȚĂ?

Da. Pentru a explica, dr. Doug McGuff compară vindecarea arsurilor cu vindecarea țesutului muscular:

Construirea masei musculare este de fapt un proces mult mai lent decât vindecarea unei leziuni provocate prin arsură [care, în mod normal, durează una-două săptămâni]. O arsură se vindecă pe linie germinală ectodermică, unde rata de vindecare este relativ mai rapidă, deoarece celulele epiteliale se schimbă rapid. Dacă îți zgârii corneea, de exemplu, ea se va vindeca, în general, în 8-12 ore. Țesutul muscular, în schimb, se vindecă pe linie germinală mezodermică, unde rata de vindecare este în mod normal semnificativ mai lentă. În ansamblu – când separi toată emoția și feedbackul pozitiv pe care oamenii le primesc după experiența antrenamentului –, datele biologice solide indică faptul că frecvența optimă de antrenament pentru marea majoritate a populației este de nu mai mult de o dată pe săptămână.

Pentru o discuție mai aprofundată despre intervalele de recuperare, în special dacă ai înclinații către știință, îți sugerez cartea *Body by Science* (Corpul conform științei) a dr. McGuff.

CUM STABILESC GREUTĂȚILE DE ÎNCEPUT?

Primele antrenamente A și B vor fi mai lungi decât antrenamentele ulterioare, din moment ce trebuie să folosești metoda aproximărilor succesive pentru a determina greutatea de început.

Fă acest lucru prin executarea unor seturi de cinci repetări din fiecare exercițiu, cu un minut de pauză între ele. Cadența ar trebui să fie rapidă, dar controlată la ridicare și două-trei secunde la coborâre. Nu executa mai mult de cinci repetări pe set. Dacă mai poți ridica, așteaptă un minut, mărește greutatea cu 5 kilograme sau 10% (care este mai mică) și încearcă din nou. Repetă până la încheierea a mai puțin de cinci repetări.

Când ai eșuat să termini cinci repetări, calculează 70% din ultimul tău set complet de cinci repetări. Fă o pauză de trei minute și execută un set până la epuizare cu cadență 5/5 folosind această greutate. Felicitări, tocmai ai executat primul tău set corect până la epuizare pentru acest exercițiu, iar acea greutate va fi punctul tău de plecare pentru Protocolul lui Occam. Pentru presa pentru umeri, folosește

60% din ultimul set reușit de cinci repetări în loc de 70%.

Hai să ne uităm la un prim antrenament A ipotetic, executat într-o luni. Iată cum ar putea arăta lucrurile pentru un bărbat de 68 de kilograme semiantrenat care face pulldown (greutățile vor diferi de la persoană la persoană, desigur, așa că ar trebui să aloci cel puțin o oră pentru aceste prime antrenamente):

40 kg x 5 rep (r/2)*****

***** „(r/2)” indică „rapid, dar controlat” pentru porțiunea de ridicare și o coborâre de două secunde. (n.aut.)

(pauză de un minut)

45 kg x 5 rep (r/2)

(pauză de un minut)

50 kg x 5 rep (r/2)

(pauză de un minut)

55 kg x 5 rep (r/2)

(pauză de un minut)

60 kg x 4 rep (r/2) (nu a putut să termine cinci repetări, deci 55 kg a fost ultimul set complet de 5 repetări)

Apoi facem calculele: $55 \times 0,7 = 38,5$ și rotunjim prin adăugare sau scădere până la cea mai apropiată greutate pe care chiar o putem folosi la un aparat sau pe o bară, ceea ce ne duce la 40 de kilograme.

(pauză de trei minute)

40 kg x 8,4 până la epuizare (5/5)

8,4 înseamnă doar că epuizarea a fost atinsă la $8 + 4/10$ dintr-o repetare.

Fă o pauză de cinci minute, apoi repetă acest proces cu presa pentru umeri. După ce ai terminat cu primul antrenament A, înregistrează greutatea-țintă pe care le vei folosi la următorul antrenament A. Din moment ce acest A a fost făcut într-o luni, următoarele antrenamente vor arăta așa:

(Abia terminat: luni – antrenamentul A)

Joi – antrenamentul B

Duminică – antrenamentul A

Miercuri – antrenamentul B

Duminică – antrenamentul A (observă creșterea planificată la trei zile de odihnă înainte de acest antrenament)

CUM ADAUG GREUTĂȚI?

Dacă termini numărul minim necesar de repetări, adaugă 5 kilograme

sau 10% din greutatea totală, care e mai mare, la antrenamentul următor. În exemplul de mai sus, am trecut de pragul nostru de șapte repetări cu 40 de kilograme la pulldown, astfel că mărim greutatea la 45 de kilograme, din moment ce o mărire de 10% ar fi mai mică, la 44 de kilograme.

Pentru a menține această rată de progres chiar și pentru două luni, va trebui să-ți faci o prioritate din alimentație. Adaugă shake-uri sau lapte, dacă alimentele integrale sunt prea dificil de consumat.

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ RATEZ UN ANTRENAMENT CÂND CĂLĂTORESC?

Este mai bine să îți iei una până la trei zile libere în plus decât să faci treaba pe jumătate într-un antrenament în care folosești echipament diferit și este imposibilă determinarea progresului sau a greutăților corecte când te întorci. Nu ai nimic de pierdut dacă îți iei una până la trei zile în plus de odihnă.

Cealaltă soluție este să folosești greutăți libere cu haltere olimpice standard, deoarece acestea sunt universale și comparabile între diverse unități. Despre opțiunile cu greutăți libere am vorbit în capitolul precedent.

DACĂ NU-MI ATING NUMĂRUL-ȚINTĂ DE REPETĂRI?

Asta înseamnă două lucruri: ori nu ți-ai stimulat mecanismele de creștere (epuizare insuficientă în timpul ultimului antrenament), ori nu ți-ai revenit (odihnă/mâncare insuficientă).

Dacă îți ratezi ținta cu mai mult de o repetare la primul exercițiu al oricărui antrenament, du-te acasă, ia-ți liber ziua următoare, apoi repetă antrenamentul.

Să spunem că ai programat un antrenament A pentru luni. Primul exercițiu este pulldown cu prindere strânsă, iar numărul tău țintă de repetări este de minimum șapte. Dacă termini șase repetări bune sau mai multe, termină întregul antrenament. Dacă nu termini șase repetări pentru pulldown, NU trece la presa pentru umeri.

În schimb, ia-ți geanta de sală și du-te acasă. Odihnește-te marți, asigură-ți un consum corect de nutrienți mâncând o tonă și întoarce-te miercuri pregătit să te descurci grozav la ambele exerciții și să continui conform planului.

Dacă eșuezi înainte de numărul necesar de repetări, să nu scazi greutățile – așa cum fac mulți – și să nu faci alt set (numit set „de coborâre” sau „de cedare”). Nu face nimic, pleacă pur și simplu. Dacă nu ți-ai revenit, nu ți-ai revenit. Continuând, poți stagna cu ușurință timp de două săptămâni sau mai mult.

Scurtarea unui antrenament cere enorm de mult autocontrol și

contravine culturii de sală.

Fii inteligent și optează pentru o repornire după 48 de ore în locul unei reporniri după două sau trei săptămâni.

În cele din urmă, dar nu mai puțin important, dacă abandonezi un antrenament pentru că ai ratat un set, adaugă încă o zi de recuperare între toate antrenamentele următoare. De fapt, doar accelerezi scăderea planificată a frecvenței. Sunt foarte puține dezavantaje când faci asta. Douăzeci și patru de ore în plus nu îți pot face rău, dar să nu îți revii suficient îți va da peste cap întregul proces.

CÂTE CALORII AR TREBUI SĂ CONSUM?

Dacă nu reușești să câștigi în greutate după ce adaugi lapte și shake-uri, există șanse să suferi de o afecțiune. Nu ar trebui să fie necesar să numeri kaloriile; eu nu am făcut-o niciodată.

Există o excepție.

Dacă știi că faci totul corect, iar kilogramele tot nu se adună, înseamnă că nu îți supraestimezi foarte mult consumul alimentar și, deci, mănânci prea puțin. Numără kaloriile și cântărește greutatea alimentelor timp de 24 de ore.

Pentru astfel de înregistrări, eu folosesc cântarul alimentar Escali, care îmi permite să introduc codul pentru un aliment, oferit într-un manual inclus, ca să determin compoziția de proteine, carbohidrați și grăsimi.

Asigură-te că mănânci 20 de calorii la o jumătate de kilogram de greutate corporală slabă *pentru 5 kilograme mai mult decât greutatea ta corporală slabă actuală*. Reține că aceasta nu este în mod necesar greutatea-țintă finală (presupunând că vrei să câștigi mai mult de 5 kilograme). Ajustează acest număr-țintă în fiecare săptămână.

Să spunem că ai 73 de kilograme în greutate corporală slabă (determinate de analiza compoziției corporale) și vrei să ai 82 de kilograme. Ți-ai verificat dieta pentru a te asigura că mănânci $170 \times 20 = 3.400$ de calorii? Acesta este nivelul minim absolut și se aplică și zilelor fără antrenament.

Acestea fiind spuse, ține minte: nu ar trebui să fie necesar să numeri kaloriile.

Nu te complica și vei avea de câștigat. Dacă numerele de pe cântar nu cresc, mănâncă mai mult.

DAR CUM RĂMÂNE CU EXERCITIILE CARDIO?

Crezi că ai nevoie să lucrezi pe bicicleta staționară sau să alergi pentru a-ți menține sau îmbunătăți capacitatea aerobă? Nu e întotdeauna cazul. Dr. Doug McGuff explică de ce:

Dacă intenționezi să îți îmbunătățești capacitatea aerobă, este important să înțelegi că sistemul tău aerob funcționează la cel mai

înalt nivel când își revine din acidoza lactică. După un antrenament foarte intens, când metabolismul încearcă să reducă nivelul de piruvat din sistem, o face prin subjugarea aerobă a metabolismului... din moment ce mușchiul este sistemul mecanic de bază care este servit de sistemul aerob, când puterea musculară se îmbunătățește, sistemele necesare de susținere (care includ sistemul aerob) trebuie să îi urmeze exemplul.

Dacă ești sprinter sau maratonist, te poți pregăti doar prin antrenamente cu greutate? Desigur că nu. Însă, dacă ești un atlet care nu concurează și caută să evite bolile cardiovasculare, chiar trebuie să petreci ore în șir învârtindu-ți roțile, la propriu sau la figurat?***** Nu. Separarea artificială a metabolismului aerob și anaerob (fără oxigen) ar putea fi folositoare pentru a vinde *aerobicul*, un termen de marketing popularizat de dr. Kenneth Cooper în 1968, dar nu este o reflectare a realității.

***** *Spin your wheels* în original, care înseamnă „îrosirea timpului” sau „un efort inutil”. (n.tr.)

Protocolul lui Occam dezvoltă atât sistemul anaerob, cât și sistemul aerob.

ȘI DACĂ SUNT ATLET?

Deși depinde de sport, dacă ești atlet profesionist și faci antrenamente sportive frecvente, îți sugerez un protocol proiectat pentru un câștig maxim de putere și un câștig minim în greutate. Vezi „Supraom fără efort”.

NU MĂ VA FACE LENT ACEASTĂ VITEZĂ DE RIDICARE?

Deși acest program nu este proiectat pentru atleți (din nou, vezi „Supraom fără efort”), nu există nicio dovadă că o cadență de ridicare de 5/5 te va face lent. Hai să aruncăm o privire la un contraexemplu dintr-un sport în care viteza este cea mai importantă: ridicările olimpice.

În 1973, o echipă olimpică de ridicare de greutate fără experiență a fost alcătuită la Liceul DeLand din Florida. Protocolul principal de antrenament era ridicarea (coborârea) lentă, în mare excentrică. Echipa a ajuns să câștige peste 100 de competiții consecutive și a rămas neînvinsă și neegalată timp de șapte ani.

Faptul că lasă antrenamentul cu greutate să înlocuiască antrenamentul abilităților este ceea ce-i face pe atleți să fie lenți. Concentrarea asupra musculaturii nu ar trebui să înlocuiască concentrarea asupra sportului. Pentru concurenții din afara jocului de fier, ridicările sunt un mijloc de a atinge un scop. Nu ar trebui să intervină în antrenamentele specifice altor sporturi.

CUM RĂMÂNE CU ÎNCĂLZIRILE?

Ia 60% dintre greutatea cu care lucrezi la fiecare exercițiu din oricare antrenament și execută trei repetări cu o cadență de 1/2 (1 secundă sus, 2 secunde jos). Faci asta pentru a observa dacă ai probleme la articulații care ar putea provoca leziuni cu greutatea mai mari, nu pentru o „încălzire” propriu-zisă. Seturile de pregătire pentru toate exercițiile ar trebui executate înainte de primul set real la 5/5.

În termeni practici, primele repetări din fiecare set de lucru au rol de încălzire. Nimeni dintre cei pe care i-am antrenat nu s-a rănit folosind acest protocol.

CUM AR TREBUI SĂ LUCREZ CU UN PARTENER?

Dacă lucrezi cu un partener, asigură-te că intervalele tale de odihnă rămân constante. Trei minute nu ar trebui să se lungească la trei și jumătate pentru că partenerul tău socializează sau este lent la schimbarea greutăților. Acest lucru nu este negociabil. Întotdeauna am ridicat singur și folosesc timpul de antrenament ca pe o perioadă aproape meditativă petrecută „cu mine însumi”, pe care o consolidează numărarea cadenței. Mulți oameni beneficiază enorm de pe urma lucrului cu un partener, dar eu nu par a fi unul dintre ei.

Exercițiile sunt alese pentru a fi sigure când sunt executate de unul singur. Chiar dacă alegi să te antrenezi cu mai mulți parteneri, nu îți lăsa partenerii să te ajute. Vei ajunge în situația ca ei să ridice greutatea în timp ce strigă: „O faci tu singur!”. În felul ăsta este imposibil să știi ce greutate ai ridicat de fapt.

Nu aveți decât să ridicați împreună, dar veți eșua singuri.

CUM RĂMÂNE CU SETURILE CEDATE, PAUZA DE ODIHNĂ ȘI ALTE PRELUNGIRI ALE EPUIZĂRII?

Nu ai nevoie de ele și îți vor da peste cap abilitatea de a controla variabilele. Nu te complica și urmează regulile.

Majoritatea antrenorilor avansați care folosesc metodologia unui set până la epuizare au observat rezultate mai bune când nu prelungesc epuizarea. Dacă nu poți face schimbări privind rezistența, înseamnă că ești epuizat. Prelungirea ei doar consumă resurse care ar putea fi aplicate creșterii.

NU ESTE X MAI BUN DECÂT Y? POT SĂ [INTRODUC O SCHIMBARE A PROTOCOLULUI]?

Dacă vrei să fii un profesionist în powerlifting, vei avea nevoie de alt program.

Dacă vrei să fii extraordinar la alte ridicări, vei avea nevoie de alt program.

Însă dacă scopul tău este să câștigi peste 5 kilograme de masă fără

grăsime în patru săptămâni, acest program nu are nevoie de niciun fel de modificare.

Dacă vrei altceva, alege altceva. Altfel, nu îl schimba.

POT SĂ MĂ ANTRENEZ PUR ȘI SIMPLU LA FIECARE 12 SAU 24 DE ZILE, AȘA CUM SUGEREAZĂ GURU X? TOT DEVIN MAI PUTERNIC.

Există anumiți antrenori care susțin o antrenare cât mai puțin frecventă posibil pentru a crește rezistența. Aceasta poate însemna și un antrenament pe lună în unele cazuri.

Nu este un lucru rău, dar hai să facem o distincție importantă.

Să faci cât mai puțin *posibil* pentru a *avea* creșteri ale rezistenței
vs

Să faci cel mai puțin *necesar* pentru a-ți *maximiza* dimensiunea câștigului.

Acesta din urmă este obiectivul Protocolului lui Occam.

Creșterea țesutului este cea mai mare prioritate a noastră, chiar dacă vor exista câștiguri semnificative și în ce privește rezistența. Dublarea sau triplarea ridicărilor într-o lună sau două, așa cum s-a întâmplat în cazul lui Neil și al altora care s-au antrenat, nu este ceva neobișnuit.

Pentru a susține o rată înaltă de creștere fără grăsime, trebuie să mâncăm în exces și să dirijăm acele calorii în exces către mușchi. Acest lucru se realizează prin stimularea sintezei proteinelor și sporirea sensibilității la insulină a însuși țesutului muscular grație activării (translocării) transportorilor de glucoză GLUT-4. Amintește-ți din „Limitarea daunelor” că cel din urmă se obține cel mai bine prin sport, dacă nu vrem să creăm o supradoză de insulină.

Dacă te antrenezi doar o dată pe lună, aceasta ar putea reprezenta o singură fereastră pe lună pentru GLUT-4 în tot corpul, la mâncatul eficient în exces. Nu este acceptabil pentru noi, de aceea vom ținti către minimum un antrenament pe săptămână.

CE SĂ FACI CÂND CÂȘTIGURILE TALE ÎNCETINESC CU O SINGURĂ ȘEDINȚĂ PE SĂPTĂMÂNĂ?

În loc să faci un antrenament pentru tot corpul la fiecare 10-14 zile, de exemplu, mai degrabă testează o rutină împărțită care să faciliteze câștigurile de rezistență, în timp ce îți sporești ferestrele pentru GLUT-4 la cel puțin două pe săptămână.

Așa ajungi foarte mare, foarte repede, fără să devii foarte gras.

Am folosit cu succes, cel mai remarcabil în 1997, următoarea

Împărțire în trei a antrenamentului:

Ședința 1: Exerciții de împingere

Ședința 2: Exerciții de tragere

Ședința 3: Exerciții pentru picioare

Dacă nu ești în formă sau ți-ai ieșit din formă, ia-ți o zi liberă între antrenamente în primele două săptămâni (de exemplu, împingere, o zi liberă, tragere, o zi liberă, picioare, o zi liberă, *ad nauseam******), două zile între antrenamente în următoarele trei săptămâni și apoi treci la trei zile de pauză între antrenamente.

***** *Ad nauseam* – până la saturație. (n.ed.)

Exercițiile pe care le-am folosit, toate executate la 5/5, au fost:

Împingere:

- • Bancă de forță înclinată
- • Coborâri (adaugă greutate când este posibil)
- • Presă pentru umeri cu prindere paralelă cu umerii (niciodată pe ceafă)

Tragere:

- • Ridicarea ganterei deasupra capului pentru piept
- • Ramat din aplecat
- • Pulldown-uri cu prindere strânsă cu supinație (palmele îndreptate spre tine)
- • Ridicări *lente* cu gantere (pauză de două secunde sus)

Picioare

- • Presă pentru picioare cu picioarele paralele cu umerii (fă mai multe repetări aici; cel puțin 120 de secunde înainte de epuizare)
- • Aparat de aducție (apropierea picioarelor ca atunci când folosești Thighmaster-ul*****)

***** Aparat folosit pentru modelarea coapselor. (n.tr.)

- • Răsucirea popliteelor
- • Întinderea picioarelor
- • Ridicări de gambe din șezut

Privind retrospectiv, cred că acest volum de exerciții este excesiv pentru majoritatea celor care se antrenează. Folosirea primelor două exerciții enumerate pentru fiecare antrenament va produce cel puțin 80% dintre câștigurile dorite, cu risc mai mic de a ajunge într-un impas.

SĂ ÎNVĂȚĂM DESPRE SARCOPLASMĂ: NU E DOAR APĂ?

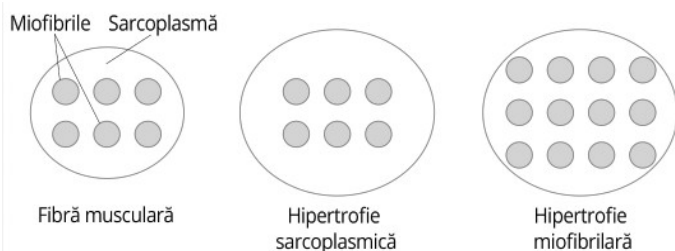
„Este doar greutatea dată de apă.”

Acest comentariu care arată desconsiderare este comun în lumea ridicărilor și a dietei.

Acum, să ai atâta apă subcutanată încât capul tău să arate precum Cabbage Patch Kid***** nu este bine. Totuși, să adaugi special mai mult fluid și substrat în anumite părți ale țesutului muscular poate fi incredibil de folositor. Există două tipuri diferite de creștere musculară pe care le poți folosi în avantajul tău, dacă ai ceva cunoștințe din interior.

***** O gamă de păpuși care au capul foarte mare. (n.tr.)

Numele amândurora sună complicat – miofibrilar și sarcoplasmic –, dar diferențele sunt chiar foarte simple:



Să începem cu abecedarul fibrelor musculare.

Fiecare fibră musculară are două părți principale: miofibrilele, care sunt filamente în formă de cilindru ce se contractă pentru a produce mișcare, și sarcoplasma, care este fluidul ce înconjoară miofibrilele și care conține depozite de glicogen și mitocondrii, pentru a furniza energie (ATP).

Hipertrofia miofibrilară***** poate fi văzută ca o creștere a rezistenței maxime. Miofibrilele din fibra musculară cresc în număr, adăugând în primul rând rezistență și ceva mărime mușchiului. Acest tip de creștere musculară este atins printr-o tensiune ridicată – să faci una-cinci repetări la 80-90% din maximul tău pentru o repetare, de exemplu. Capacitatea de rezistență este limitată la intervale scurte când îți dezvolti fibrele musculare de tipul 2, în care oboseala se

instalează rapid.

***** Numită și hipertrofie *sarcomerică*. (n.aut.)

Hipertrofia sarcoplasmică poate fi văzută ca o creștere a mărimii maxime sau a rezistenței anaerobe la oboseală. Volumul fluidului din sarcoplasmă crește în locul miofibrilelor, adăugând în primul rând mărime și ceva rezistență mușchiului. Acest tip de creștere musculară este realizat prin adaptări metabolice – să faci 8-12 repetări până la epuizare la un nivel submaximal de 60-80% din maximumul tău pentru o repetare, de exemplu.

Dar care este mai bună? Este hipertrofia sarcoplasmică inutilă, nimic mai mult decât apă?

Mai întâi de toate: afirmația că nu este „nimic mai mult decât apă” nu e în concordanță cu știința. Deshidratarea fie și a numai 4% din greutatea corporală poate scădea duranța musculară cu 15-17%. Mai relevant pentru creșterea țesutului, cercetători precum dr. Clyde Wilson, de la UCSF School of Medicine, cred că apa acționează în mod eficient ca un factor de transcripție – la fel ca testosteronul sau hormonul de creștere – pentru producerea de proteine. Există dovezi că factorii de creștere sunt declanșați de elementele de reglare a volumului celulei care, de fapt, îi spun ADN-ului să se reproducă când hidratarea intracelulară este optimă. Dacă nu e suficient, după cum a arătat dr. Doug McGuff, când interiorul care conține apă al unei celule este hidratat la maximum, receptorii pentru hormoni, „stând așa cum o fac ei pe suprafața membranei celulare, devin convecși la maximum în mediul unde circulă hormonii, permițând astfel interacțiunea hormonală maximă cu siturile receptorilor”.

Doar apă. Pff!

În al doilea rând: creșterea volumului sarcoplasmic nu este doar o creștere de fluid (apă). Corespunde, de asemenea, pentru mai multe mitocondrii, mai mult glicogen și depozite mai mari atât de adenosin trifosfat (ATP, valuta energetică a celulelor), cât și de fosfocreatină (FC, o rezervă de energie înaltă). Ca să nu mai menționez capilarizarea sporită după un astfel de antrenament, ce conduce la furnizarea mai eficientă a nutrienților prin vasele suplimentare de sânge. De aceea a câștigat Neil o medie de 48,65% la rezistență în aceste exerciții (100% într-unul) în patru săptămâni, folosind ceea ce ar fi considerat un protocol sarcoplasmic de ridicare. Aceste sporiri în rezistență sunt oricum impresionante, fie ele miofibrilare sau nu.

Îți va da Protocolul lui Occam mai multă rezistență decât un protocol proiectat special pentru o rezistență maximală? Nu, pentru asta există capitolul „Supraom fără efort”. Dar Occam te poate face cu mult mai puternic și îți poate permite să-i întreci pe majoritatea celor de la sală? Da.

Concluzia: pentru a hotărî care este cel mai bun program pentru

tine, trebuie să îți cunoști obiectivul.

Ca de obicei, cu cât este mai specific scopul și cu cât este mai precis antrenamentul, cu atât mai bune vor fi rezultatele.

ÎMBUNĂȚIREA SEXULUI

Plăcerea de a trăi și plăcerea orgasmului sunt identice. Anxietatea extremă privind orgasmul constituie baza fricii generale de viață.

– Wilhelm Reich, psiholog austriac (1897-1957)

Un orgasm pe zi ține medicul la distanță.

– Mae West, actriță americană și sex-simbol (1892-1980)

ORGASMUL FEMININ DE 15 MINUTE

Partea întâi

Ora 21, RESTAURANTUL THAILANDEZ OSHA, SAN FRANCISCO

Mâncarea mea thailandeză stătea suspendată între farfurie și gură, cu o bucată de broccoli atârând din furculiță. Apoi a căzut. Mă concentram mai mult la conversație decât la mâncat.

„Pentru aproape toate femeile, cea mai sensibilă parte a clitorisului este cadranul din stânga sus, din perspectiva lor, în jur de ora 1 din perspectiva bărbatului.”

Tallulah Sulis, specialistă în ejacularea feminină, a făcut o pauză pentru a lua o gură de apă și și-a ridicat privirea pentru a o întâlni pe a mea:

„La un moment dat chiar ar trebui să încerci să o cunoști pe Nicole Daedone”.

Tallulah era o prietenă veche și acum devenise primul meu consilier într-ale orgasmului. Am scris numele pe o bucățică de hârtie și am trecut de la viața noastră amoroasă la alte subiecte.

Două ore mai târziu, am plătit nota și am condus-o la mașina ei. În timp ce traversam pe trecerea de pietoni, m-am întors spre ea și am glumit:

„Acum tot ce trebuie să fac e să găsesc o fată singură, frumoasă, care nu a avut niciodată un orgasm”.

Era un sfârșit amuzant pentru o noapte amuzantă.

Nu realizam cât de importantă avea să devină notița din buzunarul meu.

Misiunea

După exact 24 de ore, o întâmplare fericită își făcu apariția.

Mă bucuram de mâncare franțuzească și de o sticlă de Bordeaux împreună cu o instructoare de yoga în vârstă de 25 de ani care era nou sosită în San Francisco din Vestul Mijlociu. Discuția s-a îndreptat spre locurile de distracție pentru persoanele fără partener, după care am vorbit despre șocul cultural pe care l-a avut în locuri precum Castro, unde travestiții și transsexualii iau cina alături de milionari ai firmelor .com. Nimic nu este tabu, iar ea abia se acomoda. SF***** este, la urma urmelor, capitala mondială a explorării sexuale.

***** O altă denumire a orașului San Francisco. (n.tr.)

Câteva pahare mai târziu în aceeași seară, a recunoscut cu lejeritate că nu avusese niciodată un orgasm. Nu-mi amintesc cum am ajuns la acest subiect, dar m-am uitat în jur să văd dacă nu cumva Dumnezeu

îmi făcea o farsă. Nu câștigasem niciodată la loteria Powerball, dar mă simțeam de parcă aș fi câștigat.

Reveria mi-a fost întreruptă când comentariul ei ulterior m-a adus înapoi la realitate:

„Dar e în regulă. Mi-am dat seama că sexul pur și simplu nu este atât de important”.

Pauză.

„Ce?!”, mi-a scăpat, puțin prea tare. (Mulțumesc, vinule!)

Această femeie superbă, în floarea vârstei, să o numim Giselle, categorisise sexul ca fiind o activitate lipsită de importanță și neinteresantă. Pe măsură ce băutura curgea, iar noi continuam să discutăm, a devenit clar că un astfel de raționament era produsul direct al incapacității sale de a se bucura în întregime de sex.

Și uite așa i-am făcut o promisiune la beție: îi voi îndrepta incapacitatea de a avea orgasm. Nu în noaptea aceea, nu neapărat cu mine*****, dar cumva aveam să o fac.

***** Zău, oameni buni, sunt un *profesionist*. (n.aut.)

Privind retrospectiv, a fost o promisiune stupidă și mult prea încrezătoare. Dar având de partea mea optimismul indus de alcool, am văzut-o ca pe un punct de cotitură, o oportunitate de a-mi fructifica obsesia pentru binele suprem.

Majoritatea bărbaților presupun că înțeleg întrucâtva anatomia femeii, dar... cadranul din stânga sus, la ora 1? Asta era ceva nou.

Tallulah îmi arătase o frântură dintr-o lume cu totul nouă.

Mai târziu în seara aceea, undeva între Wikipedia și Pornhub, am realizat că Giselle nu era singura. Cercetătorul sexolog Shere Hite concluzionase de mult că 70% dintre femeile din Statele Unite nu puteau avea orgasm prin actul sexual, iar datele lui Alfred Kinsey sugerau că până la 50% dintre femeile din SUA nu puteau avea orgasm deloc.

Misiunea mea de căutare a evazivului „O” feminin începuse.

Patru săptămâni mai târziu, situația era mai bună decât mi-aș fi putut imagina.

Am putut facilita orgasme (cuvântul *facilita* va fi explicat mai târziu) fiecărei femei care a jucat rolul de subiect de testare*****.

***** Cum obții în mod legal subiecți dornici de testare? Acesta este un subiect pentru altă carte. (n.aut.)

Rezultatele: cele care nu avuseseră niciodată un orgasm strict manual au putut să-l obțină, iar cele care nu avuseseră niciodată un orgasm doar prin penetrare au putut, de asemenea, să-l obțină. Rata de succes a fost de 100%.

Iată ce am învățat.

Procesul

În dimineața de după vinul cu Giselle, mi-am notat o serie de întrebări care păreau a fi un punct de plecare bun. Câteva dintre ele erau legate de extinderea anduranței masculine, dacă aceasta avea să se dovedească un factor de limitare. Mă gândeam că ar putea fi nevoie să-i antrenez pe bărbați să devină iepuri Energizer*****.

***** Numele unei mărci de baterii. (n.tr.)

Unele presupuneri, reflectate în formulare, s-au dovenit a fi complet greșite, dar iată întrebările mele inițiale:

1. 1. Cum ajustezi cele mai comune poziții sexuale pentru a crește probabilitatea ca femeia să aibă orgasm?
2. 2. Cum poți reduce perioadele refractare ale bărbaților (perioada de după ejaculare, în care erecția este imposibilă)? Asta ar permite mai multe ședințe pe noapte.
3. 3. Este posibil ca bărbații să aibă orgasme multiple fără să ejaculeze*****?

***** Răspunsul rapid: da. Dar dacă nu ai o problemă cu rezistența, aceasta enervează de obicei femeia și îi răpește răsplata psihică de a te aduce în punctul orgasmului. Nu sunt un fan. Dacă vrei să îți extinzi rezistența, recomand respirația și poziționarea mai bună. (n.aut.)

4. 4. Cum o împiedici – da, la pasărică mă refer – să se lărgească în timp? (O prietenă a insistat să pun și această întrebare.)*****

***** Doamnelor, am răspuns la asta în casetă și în resursele din următorul capitol. (n.aut.)

Odată ce aveam întrebările, aveam nevoie și de niște răspunsuri. Pentru asta, îmi trebuiau două lucruri: experți și multă exersare.

Mai întâi de toate: experții.

Nu lipsesc ghidurile de informații sexuale. De la Chigong Penis (concurează cu școala Iron Penis Kung-Fu, nu glumesc) până la antrenarea pentru orgasm pe mașini elaborate de încălecat precum Sybian, avem o problemă a paradoxului opțiunilor. Luând în considerare posibilitățile, am început să mă gândesc că s-ar putea să recreez *The Snow Leopard* (Leopardul zăpezii) de Peter Matthiessen.

În 1973, Peter a călătorit 400 de kilometri prin pustietatea himalaiană, împreună cu zoologul George Schaller, în căutarea aproape miticului leopard al zăpezii. Nu vreau să dau din casă, dar nu a găsit pisica naibii. A văzut oi de munte, vulpi, lupi rari – chiar urme ale leopardului zăpezii însuși –, dar acesta nu a fost găsit niciodată.

Din fericire, experiența lui Peter a dus la o căutare de tip budist a

sensului și la un frumos roman clasic despre natură. Mă îndoiam că aş putea scoate aceeași frumusețe din Iron Penis Kung-Fu (Kung-Fu cu Penis de Fier). Misiunea mea însemna totul sau nimic și aveam nevoie de un final fericit în toate sensurile.

Nu am avut altă alegere decât să restrâng căutarea, să găsesc pe cineva care încercase deja totul.

Exista un singur loc unde să caut.

Nina și cele 400 de nopți hollywoodiene

În 1985, Nina Hartley a devenit asistentă medicală, după ce absolvise *magna cum laude* Universitatea de Stat din San Francisco.

Începuse, de asemenea, să facă striptease din al doilea an, ceea ce a dus la filmele pentru adulți. Nu a fost o fază trecătoare specifică anilor de studenție. Nina a fost de atunci vedeta sau a apărut în mai bine de 650 de filme porno și este unul dintre numele cele mai cunoscute și mai respectate din industrie. Lexington Steele, singura persoană care a câștigat vreodată un AVN (Oscarurile porno) pentru Actorul Anului de trei ori (de trei ori!), a afirmat public, „fără ezitare”, că cea mai grozavă experiență sexuală din viața sa a fost cu Nina.

Prietenul meu, Sylvester Norwood*****, mi-a spus mai târziu același lucru.

***** Nu este numele său real. Am imortalizat numele pisicii sale în tradiția creării numelui porno: numele animalului de companie din copilărie + strada pe care ai crescut. (n.aut.)

Dar... ce naiba?

Mărturisirea lui m-a derutat. Nu pentru că mă îndoiam că Nina avea aptitudinile necesare. Dar cum de intrase Sylvester în peisaj? Băiatul acela manierat, evreu, prea timid ca să intre în vorbă cu fetele?

[Reconstituire progresivă a scenei] Parcă desprinsă din emisiunea *Ripley's Believe It or Not******: mama lui Sylvester a participat la o cină de grup în Berkeley, California, la care se întâmpla să ia parte și Nina, iar cele două au ajuns să stea una lângă alta. Doamna Norwood a venit acasă și i-a spus lui Sylvester, care avea pe atunci 22 de ani, „Ghici cu cine am fost la cină? O vedetă porno faimoasă: Nina Hartley. Ai auzit vreodată de ea?”.

***** Franciză americană creată de Robert Ripley care se ocupă de lucruri atât de bizare încât telespectatorii ar putea nega veridicitatea lor. (n.tr.)

Sylvester aproape că s-a înecat. În viața sa dublă secretă, avea o colecție uriașă de casete video în care apărea Nina, propriul său leopard al zăpezii.

„Mamă, trebuie să o cunosc. Chiar dacă ar fi singurul lucru pe care-l mai fac în viața asta, TREBUIE să o cunosc pe Nina Hartley.”

După trei zile de implorări și cicăliri insistente, mama lui Sylvester a luat receptorul în mână.

„Bună, Nina, sunt doamna Norwood. M-am simțit extraordinar de bine că te-am cunoscut la petrecere. Uite, am o întrebare pentru tine. Faci vreodată dragoste cu bărbați mai tineri?”

Răspunsul Ninei: „Desigur! Ador să inițiez bărbați mai tineri... dar numai o dată”.

Și așa s-a întâmplat.

Rezumat: Cea... mai... mișto... mamă... care a existat vreodată.

Un deceniu mai târziu, Sylvester este încă prieten cu Nina și ne-a făcut cunoștință prin e-mail. Telefonul de două ore care a urmat a fost un curs de masterat în toate chestiunile sexuale, dar cele mai practice puncte culminante aveau legătură cu (1) cea mai importantă condiție prealabilă pentru orgasmul feminin și (2) modificările tehnice ale pozițiilor.

CONDIȚIA PREALABILĂ: FEMEILE TREBUIE SĂ FIE PRIMELE LA LINIA DE START

„Niciun bărbat nu îți poate *da* un orgasm. Te poate ajuta doar să o faci tu însăși.”

De aceea am folosit cuvânt *facilita* mai devreme. Mai întâi de toate, a subliniat Nina, o femeie trebuie să se simtă confortabil să se masturbeze. „Dacă nu se masturbează periodic, va avea o problemă mai mare decât merită, dacă nu cumva te excită să fii cel care repară. Trebuie să vină măcar la linia de start și să se simtă confortabil să converseze cu propriul ei potențial orgasmic.” Ani de zile, Nina însăși a fost prea rușinată ca să arate partenerilor „fața de O” – fața din timpul orgasmului –, gândindu-se că este urâtă sau neatractivă, fără să realizeze că bărbații sunt înnebuniți după asta. „Femeia trebuie să știe cât de frumoasă și excitantă este în această stare.”

Cuvinte mai adevărate nu s-au rostit niciodată.

Acelor femei care nu se masturbează, Nina le recomandă să înceapă încet, câte cinci minute înainte de culcare sau imediat după trezire, și să asculte propriile discuții interioare. Ce îți spune capul? Vină sau rușine nejustificate? Ambele vor dispărea odată cu practica, iar tu trebuie să te simți mai întâi confortabil de una singură înainte de a fi posibil să te simți astfel cu cineva.

La treizeci de minute după interviul cu Nina, am sunat-o pe Giselle*****. Verdictul: nu se masturba niciodată.

***** Giselle este un amalgam alcătuit din mai multe persoane de aici înainte. (n.aut.)

Era cea mai în vârstă fiică din familie, o temă recurentă neașteptată pe care am descoperit-o printre femeile care nu aveau orgasm, și fusese crescută în religia catolică. Mama sa folosisese tactici de înfricoșare cu nuanțe religioase, repetând fraze precum: „Sper că decizia ta de a fi abinentă presupune să-ți amintești propria credință”. Aceasta i-a alimentat sentimentul obligației de a fi un

exemplu pentru surorile sale mai mici, iar rezultatul final a fost previzibil: și-a refuzat plăcerea, văzând-o ca pe un pericol, iar acum era destul de departe pe drumul către asexualitate.

Passul 1: I-am dat lui Giselle, care fusese de acord că merge pe mâna mea, cartea *Sex for One* (Sex pentru o persoană) de Betty Dodson*****, împreună cu o temă pentru acasă, să se masturbeze timp de cinci minute înainte de culcare în fiecare noapte.

***** Recomandată de către Nina și zeci de alți instructori sexuali. Giselle a găsit cartea un pic cam exagerată din cauza ilustrațiilor stânjenitoare și a unei descrieri a sexului în grup chiar la început. A preferat *I Love Female Orgasm: An Extraordinary Orgasm Guide* (Ador orgasmul feminin: un ghid extraordinar pentru atingerea orgasmului), de Dorian Solot, care i-a fost dată mai târziu de către o prietenă care căuta orgasmele cu entuziasm. (n.aut.)

Apoi i-am ținut pumnii.

Următoarele câteva săptămâni aveau să arate dacă disconfortul și dezinteresul său puteau fi reparate printr-o simplă condiționare.

În box există o expresie: „Toți au un plan până când sunt loviți”. Giselle și alte femei pe care le-am intervievat mai târziu păreau să aibă adesea o încredere sexuală la Rocky***** până când venea timpul de joacă împreună cu un partener, când toate îndoielile îngropate ieșeau la suprafață în ciuda (sau poate din cauza) eforturilor de a le suprima. Aveau nevoie de exercițiu pentru a înfrunța acești demoni, nu de o discuție mai bună cu sinele. Masturbarea era soluția.

***** Rocky Balboa, personajul principal din filmul *Rocky*. (n.tr.)

Speram că tema de cinci minute din fiecare noapte avea să fie de ajuns.

POZIȚIILE: PRECIZIE ȘI PRESIUNE

Nina a subliniat două ușoare modificări pentru majoritatea pozițiilor:

1. **Schimbarea unghiului** de penetrare astfel încât capul penisului să aibă mai mult contact cu punctul G feminin, care este în general cât un ban și e poziționat la 2,5-5 centimetri în interiorul vaginului, în partea de sus. Dacă bărbatul își introduce degetul arătător până la a doua încheietură (cu palma în sus) și face o mișcare de du-te-vino, buricul degetului ar trebui să atingă un țesut ca un burete sau să fie la distanță de doi centimetri de el. Acesta este punctul G.
2. **Schimbarea presiunii** poziției, astfel încât osul iliac să fie în contact direct cu clitorisul.

Descrierile care urmează se bazează pe sugestiile Ninei, precum și pe testarea mea [tuse] de cercetare. Cele trei poziții descrise au fost

alese pentru că femeia nu trebuie în mod necesar să se stimuleze singură, cum ar fi în cazul poziției pe la spate.

Poziția misionarului cu unghi îmbunătățit

Pe pagina alăturată, observă că șoldurile femeii sunt ridicate pe o pernă pentru a-i înclina șoldurile către cap. Nina sugerează perne umplute cu coji de hrișcă, perne care sunt ferme și, spre deosebire de pernele din spumă sau cu pene, nu se dezumflă. M-am îndrăgostit de ele în Japonia, fiindcă umplutura se mulează după capul și gâtul tău pentru a-ți oferi un somn perfect. Ele se potrivesc la fel de bine feselor feminine, ținându-le la o distanță perfectă de circa 15 centimetri de pat.

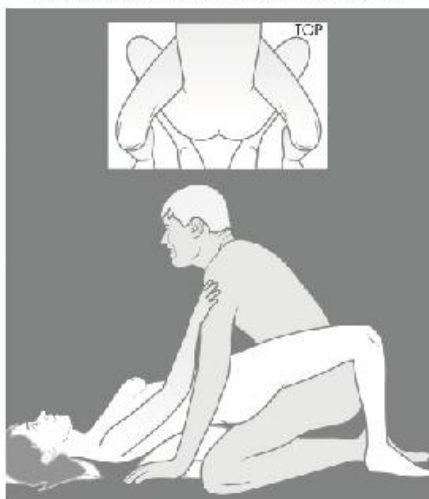
Bărbatul își mișcă apoi șoldurile cât mai aproape posibil de șoldurile femeii, ținându-și călcăiele sub fese. Ar trebui să stea în stilul japonez, sprijinit pe călcăie, cu genunchii depărtați cât mai mult, dar să fie confortabil. Cu cât își ține șoldurile mai jos, cu atât este mai bun unghiul pentru a atinge punctul G*****. Experimentează cu diferite adâncimi de penetrare. Folosirea unui ritm de nouă penetrări mai scurte, pe jumătate, cu una lungă este deosebit de eficientă. Folosește partea de jos a deschizăturii vaginului drept punct de sprijin pentru penis, care va acționa ca o pârgă.

***** În poziția pe la spate, dacă vrei să îți extinzi repertoriul mai târziu, femeia va vrea să își țină șoldurile cât mai jos posibil. (n.aut.)

POZIȚIA CONVENȚIONALĂ A MISIONARULUI



POZIȚIA MISIONARULUI CU UNGHII ÎMBUNĂȚĂȚIT



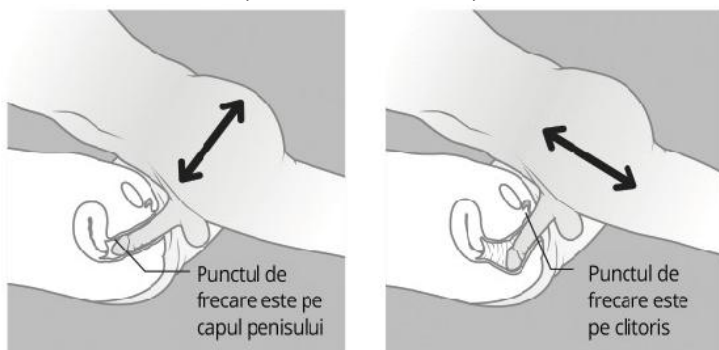
Dacă nu este evident, îți recomand să-ți plesnești părinții și să te uiți mai mult la televizor.

Femeia ar trebui să testeze (a) tragerea genunchilor către piept pentru a-și înclina șoldurile spre ea și (b) așezarea picioarelor întinse pe pat pentru a-și ridica șoldurile. În primul caz se va simți, de regulă, grozav, în celălalt se va simți ciudat.

Notă pentru domnii mari, cu mișcări lungi: dacă penisul poate să îi atingă cervixul din această poziție, lucru care nu este plăcut pentru femeie, „deschide” un șold, după cum se spune în industria filmelor pentru adulți. Plasându-i buricul la ora douăsprezece, orientează-ți penisul către ora zece sau două. Funcționează pentru toate pozițiile în care este posibilă penetrarea adâncă (pe la spate, cu genunchii pe umeri etc.). Durerea este sexy doar dacă îți spune femeia că este.

Poziția misionarului cu presiune îmbunătățită

Pentru a executa această poziție, bărbatul trebuie să își lase greutatea cu câțiva centimetri în față. În primul rând, trebuie să își îndrepte picioarele (apropierea lor ușurează lucrurile), astfel încât genunchii să fie ridicați de pe pat. Apoi își va susține mai mult din greutate pe pelvisul ei (ăsta e scopul) și în propriile brațe.



Poziția misionarului cu presiune îmbunătățită

Aceasta schimbă unghiul de penetrare, astfel încât punctul principal de frecare nu mai este capul penisului de peretele vaginal, ci mai degrabă osul iliac al bărbatului de clitorisul femeii. Astfel prinde doi iepuri deodată: bărbatul poate rezista mult mai mult, iar femeia are parte de o stimulare clitoridiană directă.

Această modificare a fost recomandată de Nina, dar ea nu este singura.

Tallulah a fost categorică: „Mișcarea numărul unu pe care aș oferi-o bărbaților este rotirea pelviană vizată în această poziție, fie mișcându-mi șoldurile în cercuri mici, fie încet dintr-o parte în alta”.

Am descoperit mai târziu că sprijinirea mușchilor abdominali, chiar extinderea lor un pic, și legănarea șoldurilor în față și în spate într-o mișcare scurtă de 2,5-5 centimetri este foarte eficientă. Imaginează-ți că ești legat de femeie chiar de sub buric și până la baza penisului – nu pierde niciodată contactul cu clitorisul. Dacă o faci cum trebuie, așteaptă-te să te simți a doua zi de parcă ai fi făcut 1.000 de flotări.

Exact așa cum mi-a spus un prieten când încercam să intru în viteză potrivit pe un deal abrupt din San Francisco:

„Dacă n-o găsești, râșnește și tu acolo”.

Fata deasupra, poziția convențională vs Fata deasupra, poziția cu presiune mai bună

Fata deasupra, poziția cu presiune îmbunătățită, pune femeia deasupra și recrează aceeași poziție a penisului ca în poziția misionarului cu presiune îmbunătățită.



Bărbatul nu ar trebui să stea întins pe spate, dar nici să stea în fund. Ar trebui să se lase pe spate cam la 20 de grade. Poate face acest lucru cu ajutorul pernelor pe pat sau, în mod ideal, pe un scaun fără mâner, dar cu un spătar de care femeia să se poată ține. Avantajul acestei poziții este simplu: femeia poate controla mișcarea.

Profesoara Nina oferă următorul sfat pentru toate relațiile sexuale: „Când ai dubii, tu oferi presiunea, iar ea oferă mișcarea”.

Din poziția aceasta, bărbatul ar putea ține un vibrator pe clitoris, dar am optat să nu o fac din cauza riscului de a fi distrași amândoi. După cum grăit-a Nina-san: „Un vibrator poate fi cel mai bun prieten pentru o fată sau poate fi la fel de enervant ca un țăntar”.

Pot aduce oricând artileria grea după faptă, dar voiam să fiu gata pentru ciocniri cu mâna goală. Voiam să descompun orgasmul și să-l creez după plac, fără nicio unealtă.

Atunci, a devenit notița din buzunarul meu cheia regatului, lucru pe care îl vom explora în capitoul următor. Acolo vom afla și ce s-a întâmplat cu Giselle.

Instrumente și trucuri

Perne umplute cu coji de hrișcă (www.fourhourbody.com/)

buckwheat) Bucky produce perne confortabile umplute cu coji naturale de hrișcă. Cojile de hrișcă sunt ușoare, durabile și se mulează după conturul trupului fără să se aplatizeze ca pernele normale. Cojile sunt hipoalergenice și permit circulația constantă a aerului prin pernă, menținând răcoarea. Perfecte pentru un somn mai bun și un sex mai bun.

Liberator Bedroom Adventure Gear (Echipament eliberator de aventură în dormitor) (www.liberator.com) Condimentează-ți dormitorul cu tot echipamentul pentru sex de la Liberator pe care ți-l poți permite. Website-ul este explicit, iar eu vreau să le angajez fotografii (sau poate sunt doar modelele?). Dacă nu te tentează nimic altceva, atunci cumpără măcar salteaua „wedge”*****, pentru că este un articol indispensabil (www.fourhourbody.com/wedge). Am spus destul.

***** O saltea cu arcuire treptată, cu o parte mai joasă și una mai înaltă. (n.tr.)

Beautiful Agony (Frumoasa agonie) (www.beautifulagony.com) Beautiful Agony este un experiment bizar, dar ciudat de hipnotic. Site-ul prezintă videoclipuri pe care le trimit utilizatorii cu fețele lor de „O”. Ar putea fi cel mai erotic lucru pe care l-ai văzut vreodată, și totuși singura nuditate pe care o conține este de la gât în sus. Poate e doar cazul meu, dar mi-aș fi dorit să aibă o pagină de început în care să ți se pună întrebarea: „Ai vrea să vezi bărbați sau femei?”.

SexWise with Nina Hartley (ÎnțelepciuneaSexului cu Nina Hartley) (www.sexwise.me) Aici, Nina explorează și explică totul. Bazat pe credința că toate „problemele” sexuale sunt conflicte între natura sexuală adevărată și ceea ce ai fost învățat să crezi că este acceptabil, nimic din ceea ce este legal, consensual și destinat adulților nu este tabu pe acest site.

Tallulah Sulis (www.tallulahsulis.com) Tallulah este expertă în ejacularea feminină. A fost prima care mi-a prezentat coordonatele rachetelor care stau la baza capitolului următor.

***I Love Female Orgasm: An Extraordinary Orgasm Guide* (Ador orgasmul feminin: un ghid extraordinar pentru atingerea orgasmului) (www.fourhourbody.com/loveorgasm)** Această carte, care i-a fost dată lui Giselle de către o prietenă, a fost atât de bună încât mi-a sugerat să o prezint ca recomandarea principală de lectură. Folosește frivolitatea și umorul ca să explice, printre altele, cum să ai orgasm în timpul actului sexual (și de ce majoritatea femeilor nu îl au), sfaturi detaliate despre cum să ai primul orgasm și sfaturi pentru un sex oral mai bun. Anecdotele unor cupluri din lumea reală creează o nerăbdare experimentală în jurul subiectelor care altminteri puteau fi intimidante. Este o carte grozavă.

Sugerez supraveghere parentală:

Dacă ilustrațiile grafice cu anatomia feminină te deranjează, s-ar putea să vrei să sari peste acest capitol. Serios. Abundă în păsărici.

Există foarte puține sfaturi în revistele pentru bărbați, pentru că bărbații își spun: „Știu ce fac. Arată-mi doar o femeie dezbrăcată”.

– Jerry Seinfeld

ORGASMUL FEMININ DE 15 MINUTE

Partea a doua

Animale proaste

Iată o scenă care se repetă de milioane de ori pe noapte în toată lumea.

Bărbatul are în sfârșit șansa să facă sex și bâjbâie să își ducă mâna acolo unde contează.

Bărbatul începe o mișcare aleatorie în sus și în jos sau circulară, rugându-se la Dumnezeu să nimerească locul și să nu pară surprins.

Femeia geme, iar bărbatul crede că se descurcă bine.

Femeia nu mai geme.

Bărbatul schimbă tehnica sau devine surescitat, iar femeia îl roagă să încetinească un pic.

Bărbatul încetinește și, după exact cinci secunde de răspuns pozitiv mediu, nimic.

Bărbatul se simte ca un câine care încearcă să deschidă o ușă, fără degete opozabile.

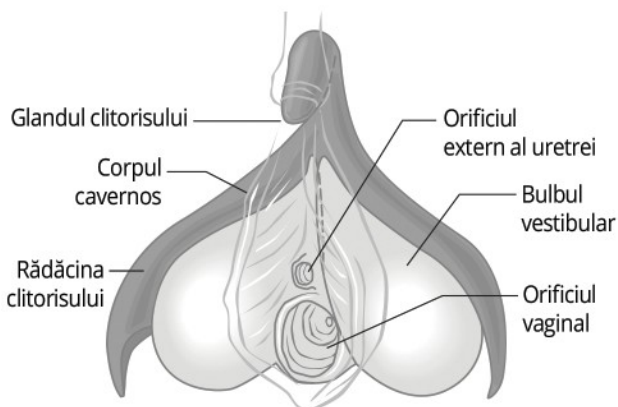
Dacă e pus pe treabă să dea gata clitorisul, mort sau viu, așa cum sunt majoritatea bărbaților, femeia îi oprește cu blândețe atacul haotic după 10 minute.

În cel mai bun caz, trec la ceva ce bărbatul poate înțelege, cum ar fi penisul în vagin.

E doar un animal prost, oameni buni. Aveți milă de el.

Confuzia clitoridiană

Clitorisul arată oarecum ca Garda Imperială din Războiul Stelelor.



Este, de asemenea, mult mai mare decât realizează majoritatea oamenilor. Glandul clitoridian, cel la care se referă majoritatea prin „clitoris”, se extinde în spate și se ramifică într-un V întors. Aceste picioare, rădăcinile clitorisului, sunt ascunse în spatele labiilor mici. Unii cercetători consideră că stimularea „punctului G” înseamnă de fapt stimularea rădăcinilor și că toate orgasmele își au originea în stimularea clitorisului.

Alți cercetători, majoritatea bărbați, nu sunt de acord.

Nu e nimic nou. Bărbații se ceartă în privința clitorisului de 2.500 de ani.

Totul a început (se pare) în 1559. Realdo Colombo de la Universitatea din Padova, Italia, a anunțat descoperirea clitorisului și și-a înfipt steagul: „Din moment ce nimeni nu a recunoscut aceste proiecții și felul în care funcționează, dacă este permis să dau nume lucrurilor descoperite de mine, ar trebui să se numească dragostea sau dulceața lui Venus”. Gabriele Falloppio, succesorul lui Realdo și cel care a dat numele tuburilor falopiene*****, i-a negat ipoteza, așa cum au făcut-o și italienii, și olandezii și oricare purtător al cromozomului Y dintre ei.

***** Tub fallopian – conduct musculo-membranos lung de 10-12 cm care se intinde de la ovar pana la cavitatea uterină. Are rolul de a conduce ovulele de la suprafața ovarului până în cavitatea uterină și pe spermatozoizii din această cavitate în lumenul tubului unde are loc fecundația. Se mai numeste trompă uterină. (n.ed.)

De fapt, Hipocrate i-a luat-o înainte lui Realdo cu peste 1.300 de ani, dar clitorisul pare să se ascundă periodic, adesea timp de decenii. Este real? Este o iluzie? Este în viață? Este mort? Nimeni nu știa până când nu și-a făcut brusc reapariția, ca Osama bin Laden la CNN.

Nu este greu să înțelegi de ce bărbații se prefac că nu există. Dacă nu există sau dacă este imprevizibil, bărbații îl pot pune pe seama unei probleme feminine. Dacă este doar o problemă feminină, bărbații nu mai pot avea orgoliul strivit ca un bob de strugure între fesele Serenei Williams.

Încrederea clitoridiană

După ce am plecat de la cina cu Tallulah, am rămas fixat pe ideea de hipersensibilitate a cadranului din stânga sus al clitorisului. Chiar putea fi atât de simplu?

În seara aceea, de la restaurant m-am dus direct acasă și am deschis laptopul pentru a începe să cercetez metoda pe care Tallulah a menționat-o: Metoda trecerii la acțiune*****.

***** Doing Method – în original. (n.ed.)

Șaptezeci și două de ore mai târziu, am testat tehnica pe un subiect de test doritor care nu experimentase niciodată un orgasm doar prin stimulare cu degetul. După două orgasme și un orgasm prelungit, continuu, de 15 minute, eram mut de uimire.

A mers din prima încercare.

Dar încă era pe ghicite, iar eu trebuia să fac tehnica invincibilă. Pentru asta, trebuia să întâlnesc nu doar *un* expert, ci *expertul*.

Din fericire, îi aveam numele pe o bucățică de hârtie: Nicole Daedone.

Origini: More University

Lafayette Morehouse a fost creată de dr. Victor Baranco în 1968, pe Purson Lane în Lafayette, California.

Desfășurându-și activitatea sub numele de More University din 1977 și până în 1997, era o comunitate fondată pe idealul „hedonismului responsabil”. Rezidenții săi pictaseră în mov casele și automobilele de pe proprietate, iar buletinul lor informativ explica acest raționament:

Le spunem oamenilor că toate casele de aici sunt mov, ca să nu încapă îndoială că au intrat într-o altă realitate dacă s-ar nimeri pe proprietatea noastră.

Dacă oamenii ratau movul, existau și alte semne de avertisment pentru cei care colindau prin zonă.

În anii 1960, Baranco și soția sa, Suzie, au început să facă cercetări cu privire la felul în care să își îmbunătățească viața sexuală. Ambii credeau că plăcerea senzuală disponibilă unui individ depășea cu mult așteptările obișnuite ale societății.

În 1976, după mai bine de un deceniu de experimentare, au deschis larg porțile, oferind prima demonstrație publică a orgasmului feminin. A durat *trei ore*. Un fel de *Dansând cu lupii* genital. Studenta care a demonstrat orgasmul, Diana, și-a amintit de reacția pe care a avut-o publicul care umplea încăperea:

Când s-a încheiat demonstrația, oamenii au FUGIT către toate spațiile disponibile de pe proprietate ca să poată avea și ei un orgasm... să aibă femeile orgasm! Era mai mult pentru femei.

Deloc surprinzător, studenții dădeau năvală la Morehouse.

Doi studenți ai metodelor Morehouse pentru prelungirea orgasmului au fost medicii Steve și Vera Bodansky, fondatorii Metodei trecerii la acțiune pe care o testasem eu.

Altul a fost Ray Vetterlein, care a participat la primul său curs de la Morehouse în 1968, cu opt ani înainte de demonstrația publică. A câștigat cea mai înaltă calificare privată în 1989 și de atunci își perfecționează metodele... de mai bine de 40 de ani.

8.000 de terminații nervoase și două foi de hârtie

La mai puțin de o lună după cina cu Tallulah, eram martorul direct al unora dintre descoperirile lui Ray.

„Folosește o presiune de circa două foi de hârtie”, mi-a explicat

supraveghetoarea mea, Aiko*****, care organizase vizita și stătea în dreapta mea.

***** Nu este numele ei real. (n.aut.)

Am priceput.

„Mergi după cum se simte, nu după cum sună.”

Am luat notițe în timp ce patru practicanți ai OneTaste (UnGust), doi așezați lângă mine și doi pe podea, demonstrau și explicau reglarea fină de care aveam nevoie. OneTaste a fost fondat în 2001 de către Nicole Daedone, studentă la Morehouse și Vetterlein, pentru a le oferi femeilor un loc curat și luminos unde să învețe despre orgasm de la o altă femeie. M-am întâlnit cu Nicole în după-amiaza de dinainte, iar conversația noastră a început cu neuroștiințele și a sfârșit cu mine descriindu-i încercarea mea legată de Metoda trecerii la acțiune. Un lucru a fost clar pentru ea: era loc de mai bine.

Acum mă aflu în spațiul de antreman al OneTaste din cartierul SOMA, în San Francisco.

Extinderea lor atât în orașul New York, cât și în California a fost finanțată în mare de Reese Jones, care și-a vândut compania de software Netopia celor de la Motorola pentru 208 milioane de dolari. Așa a început mișcarea „sexului lent”, iar Nicole a fost în mod automat liderul ei.

În San Francisco, mă jucam de-a Larry King: „Deci, pot să întreb unde exact atingi clitorisul acum? Este o mișcare în sus?”.

Stăteam pe un scaun de birou, cu coatele pe genunchi, uitându-mă la vulva femeii de la circa un metru și jumătate distanță față de locul unde ea și partenerul ei stăteau pe perne și covoare.

„Te poți apropia”, a spus Aiko.

„Sigur. Vino cât de aproape ai nevoie”, a adăugat femeia care stătea pe spate.

Așa că am făcut-o. Am privit de la o distanță de circa 60 de centimetri, uneori chiar mai de aproape, cum întreaga fiziologie a femeii s-a schimbat în decurs de 15 minute, punând întrebări și urmărind tehnica bărbatului.

Apoi a venit rândul meu.

„Ești pregătit?” a întrebat Aiko.

„Ăăă... sigur.” Cursul clitoridian personal era ultimul lucru pe care credeam că îl voi face la ora 10:00 în timpul săptămânii, dar aveam deja patru pagini de notițe detaliate. Dacă nu puneam teoria în practică, nimic nu avea să aibă sens mai târziu. Așa că mi-am pus mânușile de latex.

Partenera mea de cercetare a ajuns și am repetat ceea ce tocmai văzusem. Cele două antrenore care stătuseră lângă mine mai devreme se aflau acum în fața mea, în genunchi, la circa 90 de

centimetri de clitorisul femeii. Interveneau ocazional pentru a-mi corecta poziția mâinii și ofereau sugestii intermitente („asigură-te că antebrațul e paralel cu corpul ei”) sau încurajări („ai mângâiat bine!”).

Era ca și cum aș fi jucat în cea mai grozavă echipă din Liga de Juniori din lume. Hai, Timmy, hai!

Partenera mea a resimțit toate contracțiile musculare involuntare la care sperasem, iar cursul în grup, deși puțin ciudat, nu a fost deloc inconfortabil.

După ce s-a încheiat ședința, Aiko m-a întrebat dacă am vreun feedback.

Aveam.

„Asta ar trebui să fie materie obligatorie pentru fiecare bărbat de pe planetă.”

O DEFINIȚIE MAI UTILĂ A ORGASMULUI

Orgasmul, așa cum este definit de majoritatea femeilor, nu este satisfăcător. Este o presiune de tipul „totul sau nimic” care împiedică exact fenomenul pe care îl căutăm. Pentru a practica ce se spune în acest capitol, următoarea definiție a orgasmului este amestecul cel mai folositor pe care l-am găsit:

Orgasmul are loc când nu există niciun fel de rezistență – niciun blocaj fizic sau emoțional – în niciun punct de contact dintre deget și clitoris.

Această stare duce în mod natural la contracții involuntare și la înroșirea feței, care sunt asociate cel mai mult cu cuvântul orgasm.

Diana, subiectul de demonstrație inițial de la Morehouse, este de acord:

Cred că și pentru bărbați, și pentru femei este adevărat că atunci când simți „că asta e, de la prima mângâiere”, după aceea doar devine și mai bine.

Practica și ghidul: orgasmul de 15 minute

Cred că cele două motive principale pentru care metoda OneTaste funcționează atât de bine sunt că (1) aceasta este prezentată ca o practică fără scop și (2) detașează orgasmul de sex.

Sărutatul, mângâiatul, dezbrăcatul, șoptitul și cerutul sunt toate părți distractive și minunate ale sexului. Din păcate, executarea în aceleași timp a acestor acțiuni fracturează adesea atenția de care o femeie are nevoie pentru a atinge orgasmul. Vom dezvolta concentrarea singulară prin practica izolată, care poate fi adusă mai târziu în sex.

Tehnica necesită 15 minute de concentrare 100% pe aproximativ trei milimetri pătrați. Nimic mai mult.

Încearc-o și exersează-o. Răsplata îți va schimba pentru totdeauna experiențele sexuale.

Voi explica acest lucru din punctul de vedere al unui bărbat, căci asta sunt, frate.

1. EXPLICĂ-I PARTENEREI CĂ ESTE DOAR UN EXERCİȚIU FĂRĂ SCOP.

E 100% crucial. Nu există niciun obiectiv, e vorba doar de concentrarea pe un singur punct de contact. Felul în care o spui ar trebui să accentueze acest lucru și să înlăture toate așteptările și presiunea:

„O să te ating timp de 15 minute. Nu trebuie să faci nimic; nici acum și nici după asta. Nu trebuie să ajungem nicăieri, nu trebuie să facem să se întâmple nimic. Doar concentrează-te pe un singur punct de contact. E un exercițiu”.

Unicul lucru asupra căruia să te concentrezi ar trebui să fie mângâierile scurte – o mângâiere, și iar o mângâiere –, exact cum s-ar pune accentul pe respirație – o respirație, și iar o respirație – în majoritatea formelor de meditație. Privește-l ca pe un exercițiu de conștientizare profundă. Nu există niciun scop.

2. AȘAZĂ-TE ÎN POZIȚIA POTRIVITĂ

Mai întâi, femeia se dezbracă de la talie în jos și se întinde pe spate, folosind o pernă pe care să își sprijine capul. Picioarele îi sunt îndoite și depărtate, iar tălpile unite într-o poziție de fluture. Dacă simte disconfort la nivelul șoldurilor, într-o parte sau în ambele, i se pot pune perne sub genunchi.

Pe baza premisei că este mai ușor să atingi unghiul corect de contact cu mâna stângă, bărbatul ar trebui să stea în dreapta ei, pe cel puțin două perne, și să-și pună piciorul stâng, îndoit, perpendicular peste trunchiul ei, cu laba piciorului dreaptă pe partea opusă. Aduăcă cât de multe perne este necesar ca să transferi orice presiune de pe piciorul lui stâng pe abdomenul ei. Mai bine prea multe decât prea puține. Piciorul lui drept este întins sau relaxat în poziția fluturelui.

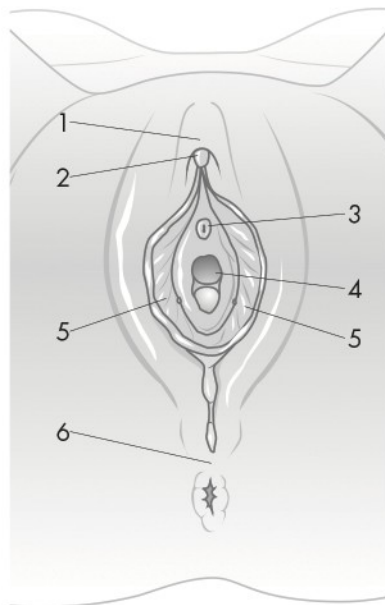


Poziția mea preferată ca dreptaci

În ciuda poziționării pentru mâna stângă, care este ideală, eu sunt dreptaci și nu am răbdare când e vorba să-mi controlez mișcările fine. Am avut mai mult noroc stând pe partea din stânga a femeii și folosindu-mi mâna dreaptă. Dacă alegi să faci același lucru, este important să-ți înclini ușor încheietura dreaptă către tine, ca și când te-ai uita la un ceas. Astfel se creează un unghi mai bun pentru deget.

Dacă am avut cel mai mult succes cu această poziție dreptace și cum majoritatea oamenilor sunt dreptaci, toate ilustrațiile sunt din această poziție, cu bărbatul așezat în stânga femeii.

**3. SETEAZĂ CRONOMETRUL LA 15 MINUTE,
GĂSEȘTE PUNCTUL CU CEA MAI MARE
SENSIBILITATE DIN CADRANUL SUPERIOR ȘI
MÂNGÂIE.**



1. Prepuțul clitorisului; 2. Glandul clitorisului (punctul de contact); 3. Orificiul uretrei; 4. Orificiul vaginal; 5. Labiile mici; 6. Perineul

Limitează ședința la exact 15 minute. Eu am folosit un cronometru de bucătărie. Astfel se înlătură presiunea performanței și se stabilește un timp sigur pentru femeie, cu un început și un sfârșit. Privește-o ca pe o rutină de yoga sau ca pe o secvență de respirație adâncă. Este un exercițiu de *repetare concentrată*, nu un scop.

Găsirea cadranelor superioare și ancorarea (ilustrată pe pagina următoare cu mâna dreaptă):

1. 1. Separă labiile
2. 2. Ridică prepuțul clitorisului cu podul palmei.
3. 3. Ancorează clitorisul cu degetul mare, ținând prepuțul în spate.
4. 4. Pune-ți mâna stângă sub fundul ei, cu două degete sub fiecare fesă, cu degetul mare sprijinit pe (nu în) baza orificiului vaginal (inelul introitusului). Va acționa ca ancoră și va ajuta femeia să se relaxeze.
5. 5. Imaginează-ți că te uiți direct la clitoris dintre picioarele ei, cu vârful clitorisului orientat la ora 12. Găsește ora 13 – în mod ideal, o mică adâncitură sau un buzunar între prepuț și clitoris – cu degetul arătător al mâinii drepte și începe să mângâi cât mai ușor posibil, pe o porțiune de numai 1,5 milimetri. Vârful degetului este mai bun decât buricul degetului, așa că taie-ți

unghiile înainte.

Nicole pune accentul pe început: „Dacă pot să le sugerez un lucru bărbaților, iată-l: luați-vă timpul necesar pentru a găsi punctul. Odată ce l-ați găsit, nu va putea să suporte mai mult de o atingere foarte ușoară, ca trecerea unei fâșii de satin peste pielea ei”.

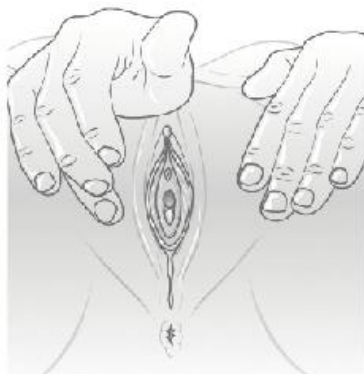
Mângâie ca un metronom la o viteză constantă câte două-trei minute, dar simte-te liber să schimbi viteza între aceste intervale.

Nu este neobișnuit ca spatele bărbatului să obosească. Foirea strică totul, așa că am început să testez o poziție alternativă de sprijinire a cotului, după cum se vede pe pagina următoare.

Vei observa că mi-am sprijinit cotul stâng pe fluierul stâng al piciorului. Din moment ce unghiul nu mai permite plasarea pe orificiul vaginal, îmi folosesc mâna stângă pentru a-i imobiliza piciorul drept. Două femei cu care am exersat această poziție alternativă au preferat-o față de versiunea din manual.



2.



4. & 5.



6. „Adu-o înapoi pe pământ” la sfârșit.



Varianta cu sprijinirea cotului. Unghiul din față pentru varianta cu sprijinirea cotului.

Odată scurse cele 15 minute, „aducerea înapoi pe pământ” se face pentru a o scoate (aparent) ușor pe femeie din această experiență. Deși există opțiuni sofisticate pentru această parte de încheiere, bărbații începători pot aplica pur și simplu o presiune puternică în josul osului pubian și în sus, către capul femeii, folosind palmele suprapuse după cum este indicat. Las-o pe ea să dicteze presiunea. Conform experienței mele, majoritatea femeilor găsesc cea mai puternică presiune posibilă ca fiind cea mai plăcută pentru încheierea unei ședințe.



Inițial am crezut că această parte de încheiere este o pierdere de timp. „Aducerea înapoi pe pământ”? Suna ca o aberație New Age.

Acum cred că aducerea înapoi pe pământ este importantă nu ca un tip de vrăjitorie energetică, ci mai degrabă pentru încheiere. Desăvârșește o experiență completă, cu un început (pregătirea), un mijloc (mângâierea) și un sfârșit (aducerea înapoi pe pământ). Această formulă le dă ambelor părți un sentiment de împlinire care ajută cu îndemânare la evitarea fixării pe un orgasm total ca încheiere. Nu uita de caracterul fără scop al acestui exercițiu care permite relaxarea ce produce orgasmul. Rezultatul acesta garantat (aducerea înapoi pe pământ) este inteligent și – cred acum – este esențial să îl incluzi.

Sugestii pentru o sesiune de succes a începătorilor

Pe baza instruirii și exersării, iată câteva reguli utile:

- • Contact ușor. Ține minte: două foi de hârtie ca profunzime a presiunii. Nu mai mult. E nevoie de multă putere și concentrare ca să mângâi ușor.
- • Nu se urmărește nimic. Menține exercițiul lipsit de scop și nu uita intenția: repetare concentrată unică timp de 15 minute.
- • Gândește-te chiar să legi femeia la ochi sau să îi pui o mască de ochi pentru avion. Am descoperit că le face mai puțin sfioase și le sporește sensibilitatea tactilă.
- • Fă-o să „tragă cortina”. Nu trebuie să te mulțumească. Clarifică acest lucru. Nu trebuie să geamă și să ofteze. Este vorba despre senzația subtilă și nimic în plus.
- • Fă ca acest exercițiu să fie distractiv și numește-l chiar „experiment”. Serious = tensiune. Fă-l recreativ.
- • Legat de sugestia de mai sus: *fără* discuții aleatorii. Unele femei vor vorbi ca să-și distragă atenția și să prevină orgasmul sau ca să prevină expresiile faciale de plăcere. Acesta este un exercițiu de depășire a rușinii, așa că ar trebui să eviți sprijinul pe care vi-l oferă vorbitul. Acoperirea ochilor ajută la minimalizarea impulsului de a vorbi.
- • Restabilește relaxarea cu blândețe dacă femeia pare încordată sau neliniștită: „Observ că ești încordată. Încearcă să te relaxezi un pic”. Dacă are contracții puternice, care clar o vor epuiza înainte să treacă cele 15 minute, încurajează-o să respire și să împingă ușor ca și cum ar urma să urineze. Nu va urina, ci o va ajuta să treacă peste impas și să minimalizeze oboseala.

Cele mai comune greșeli:

- • Să ai un scop. Asta le include și pe femeile care vor cere inserare sau penetrare. Nu le face pe plac decât după trecerea celor 15 minute. Sexul e în regulă după aceea, dar nu până când nu se termină ședința. Nu ceda. Ar putea să implore pe moment, dar îți va mulțumi mai târziu pentru că te-ai abținut. După ce ai încheiat cinci ședințe de câte 15 minute fără să cedezi, ești liber să încalci regulile și să-ți faci de cap înainte să se termine respectivele minute. Dar *nu* până când nu urmezi regulile timp de cinci ședințe.
- • A-i pune femeii întrebări „necâștigătoare” precum „Te simți bine?” sau „Îți place?” înseamnă a primi garantat o minciună. Se încurajează punerea întrebărilor, dar pune unele orientative: „Ai vrea o mângâiere mai ușoară sau mai puternică?”, „Mai la stânga sau mai la dreapta?”, „Mai sus sau mai jos?”.
- • Din nou: folosirea unei presiuni prea mari. M-am concentrat

conștient pe o atingere ușoară când am exersat prima oară Metoda trecerii la acțiune și am presupus că era destul de ușoară. Nu era. Foloseam o presiune de cel puțin trei ori mai mare. Imaginează-ți că îi gâdili nasul unui prieten care doarme suficient cât să îl faci să se scarpine, dar nu destul cât să se trezească.

Odată ce te simți confortabil cu exercițiul de bază (cinci ședințe numai de mângâieri), dar *nu* înainte, încearcă-le pe acestea:

1. Introdu degetul mijlociu al mâinii care nu mângâie, cu palma în sus, și folosește o mișcare de du-te-vino pentru a stimula punctul G. După cinci minute, adaugă și degetul arătător, astfel încât să fie două degete, și continuă mișcarea de du-te-vino.
2. Pune o pernă din hrișcă***** sub șoldurile femeii pentru a avea același unghi ca la poziția misionarului cu unghiul îmbunătățit și folosește-ți degetul mare stâng pentru a ancora clitorisul în timp ce efectuezi cunnilingus în cadranul superior al clitorisului, la ora 13. Fă asta la fel de ușor cum ai mângâia, cel puțin cinci minute, fără introducerea degetului, iar apoi adaugă cele scrise la punctul 1 de mai sus, cu mâna dreaptă. Lucrează-ți mușchii gâtului ca să nu te decapiteze.

***** Sau o pernă normală, îndoită. (n.aut.)

Postfață: Și iată că a apărut leopardul zăpezii

Așadar, a reușit Giselle să ajungă la linia de finis? Da. Și a sfârșit prin a ajunge mult mai departe.

A început cu masturbarea ca temă pentru acasă.

„Semăn cu prietenele mele cele mai apropiate în multe feluri, așa că am presupus că și în privința asta era la fel. Nu era. Eram singura [care nu se masturba].” După ce a început să vorbească cu prietenele ei despre asta, întregul subiect a devenit mai puțin tabu, transformându-se într-unul „normal”. Deodată, sexul nu mai era ceva de evitat. Acum, era un lucru distractiv despre care să discuți la un pahar de vin.

A realizat, de asemenea, că își suprimase o parte esențială a ei și că, fără o sexualitate dezvoltată, nu putea fi o persoană complet dezvoltată. A fost nevoie de disciplină pentru a-și depăși fostele obiceiuri și sabotajul subconștient.

„Era foarte tentant să vin acasă de la muncă și să spun «Of, sunt obosită» și să mă culc fără să o fac. Chiar trebuia să consider chestia

asta un antrenament, exact cum consider yoga. Antrenamentul este un lucru pe care îl faci chiar dacă nu vrei”.

Redescoperirea sinelui său senzual a mers mult dincolo de dormitor. Giselle a început să ia lecții de salsa și se simțea în sfârșit în largul ei ca ființă senzuală. Simțindu-se confortabil în propria piele, s-a simțit în sfârșit liberă să se exprime. Nu într-o manieră întâmplătoare, ci liberă de vina și rușinea nejustificate. Minte poate explica goluri teribile și nu e nevoie de așa ceva.

Viața este scurtă, iar sexul ar trebui să fie o parte minunată a ei. Este o parte fundamentală a construcției noastre naturale.

Nu este timpul să te relaxezi și să te distrezi ca lumea în privința asta?

Nu durează decât 15 minute.

VIOLET BLUE: BUCURIA CAFEINEI ȘI DESCOPERIRII SINELUI

Nu este un secret că sunt fascinat de produsele farmaceutice.

Eram agitat din cauza uneia dintre preferatele mele, cafeina, și o ascultam pe prietena mea, Violet Blue, vorbind poetic despre medicamente la o cafenea de pe trotuar:

„Antihistaminicele te pot face să ai un gust amar, dar e ușor de remediat. Doar adaugi la dietă castraveți, mango, ananas, papaya sau citrice.” Benadrilul era acum pe lista mea neagră. Castravetele era pe lista de cumpărături.

Cu o săptămână înainte, Violet, una dintre „Fețele inovației” la revista *Wired* și autoarea unei rubrici despre sex pentru *San Francisco Chronicle*, o ținuse pe Oprah absorbită pe scenă timp de mai bine de o oră. Nu am fost surprins. Educatorii sexuali autointitulați cad adesea în extreme, fie implicându-se în orgii, fie închinându-se zeiței sexuale *Ix Chel******. Violet era făcută din alt aluat. Între cursurile predate medicilor de la Universitatea California din San Francisco și discuțiile despre sex cu directorii Google la sediul lor principal, avea o misiune simplă de transmis ca de la persoană la persoană: să învețe oamenii cum să obțină în siguranță ceea ce vor de la sex.

***** *Ix Chel* – este zeița mayașă a fertilității și a ploii, a Lunii, a Pământului și a războiului. Are urechi și gheare de jaguar, apare reprezentată și cu cornul Zeului Jaguar al focului terestru, sugerând că ea ar putea fi soția acestui zeu. *Ix* înseamnă *zeița feminității*, iar *Chel* înseamnă *curcubeu sau lumină*. (n.ed.)

„Stimulentele precum cafeina te fac, de asemenea, să termini mai greu”, a adăugat ea.

M-am uitat la cafea și apoi în jos la „gemenii” mei. Altceva cu care să experimentez. Venisem la întâlnirea noastră de la ora prânzului înarmat cu o listă de întrebări la care trebuia să îmi răspundă, iar ea

făcuse deja o treabă extraordinară, ca un jucător din Liga mare la un joc din Liga de juniori.

Dar mai rămăsese o întrebare, întrebarea cu Î: *Ce ai recomanda, pas cu pas, unei femei care vrea să aibă primul ei orgasm?*

Violet a săltat puțin în scaun și a zâmbit, iar eu mi-am pregătit încheietura ca să iau notițe. Mai întâi a adus în discuție pietrele de temelie, erotica și explorarea sinelui, iar apoi a adăugat detaliile:

1. Mai întâi, pune-ți câteva întrebări simple: Ai simțit vreodată ceva asemănător? Ai fost interesată de sex înainte, dar acum nu mai ești? Ești măcar interesată să ai un orgasm? Apoi uită-te la prezentarea de pe TED a lui Mary Roach numită „10 Things You Didn't Know About Orgasm” (10 lucruri pe care nu le știai despre orgasm).
2. Dacă rușinea este o problemă, ia-ți un exemplar din cartea *When the Earth Moves: Women and Orgasm* (Când se mișcă pământul: femeile și orgasmul).
3. Cunoaște-te pe tine însăși. Află cât mai multe despre ceea ce te excită. Îngăduie-ți să explorezi toate fanteziile. La urma urmei, sunt doar fantezii. Citește ceva literatură erotică de calitate scrisă de femei. Violet a editat sute de povești erotice, iar cele două alegeri de top ale ei sunt *The Best Women's Erotica 2009* (Cea mai bună literatură erotică pentru femei – 2009), pe care a editat-o ea însăși, și *60-Second Erotica* (Literatură erotică în 60 de secunde), de Alison Tyler.
4. Ia-ți un vibrator cu mai multe viteze. Violet recomandă pentru început un vibrator simplu în formă de ou cu fir, cum ar fi Smoothies sau Bullet Vibes. Dacă banii nu sunt o problemă, ia-ți un JimmyJane Little Chroma (125 de dolari) sau un Little Something (195-2.750[!] de dolari). Exersează masturbarea și cu mâinile, introducând vibratorul chiar înainte de a avea orgasm sau când ești pe aproape. Fii jucăușă și încearcă-le pe toate. Furnizorul ei preferat pentru toate aceste minunății este magazinul BabeLand, condus de femei.
5. Dacă vrei să faci pasul următor, întărește-ți mușchiul pubococcigian (PC), care va crea un vagin „activ” (și o podea pelviană), ce se poate contracta de la intrare până la cervix. Introdu în vagin fie o „halteră vaginală”, fie bile vaginale LELO Luna – Violet le preferă pe cele din urmă – și încordează-l, încercând să le scoți. Poate da rezultate practicat fie și numai cinci minute, de trei ori pe săptămână. Bilele vaginale LELO Luna se livrează în două seturi ca să poți folosi rezistența progresivă pe măsură ce devii mai puternică. În lupta decisivă cu PC-ul, toată lumea câștigă. Bărbatul tău îți va mulțumi în mod special.

Instrumente și trucuri

The Illustrated Guide to Extended Massive Orgasm (Ghid ilustrat pentru un orgasm puternic prelungit), de Steve și Vera Bodansky (www.fourhourbody.com/doingmethod) Acesta este un manual ilustrat complet pentru Metoda Facerii, pe care am folosit-o în prima mea încercare de succes a tehnicii cadranului superior, discutată în acest capitol. Această carte tratează și tehnica feminină ce se aplică bărbaților.

OneTaste (<http://onetaste.us>) OneTaste a fost fondat de Nicole Daedone pentru a le oferi femeilor un loc unde să învețe despre sex și orgasm de la alte femei. Pe lângă evenimente și cursuri la sediile din

orașele New York și San Francisco, este disponibilă și antrenarea personală și la telefon.

San Francisco Sex Information (http://ssfi.org/wiki/Main_Page)

Ai o întrebare despre orice aspect cu privire la sex? Contactează în mod confidențial și anonim SFSI, care oferă informații gratuite și fără a te judeca despre sex și sănătatea reproducătoare. Linia telefonică de urgență este disponibilă în Statele Unite (sau de oriunde dacă folosești Skype), iar serviciul de e-mail „Ask Us” este disponibil pentru vorbitorii de engleză și spaniolă.

„Prelegere TED – Mary Roach: Ten Things You Didn’t Know About Orgasm” (www.fourhourbody.com/roach) Psihologia sexuală se studiază de secole, în spatele ușilor închise ale laboratoarelor, bordelurilor și podului lui Alfred Kinsey*****, iar mai recent ale centrelor de RMN, fermelor de porci și laboratoarelor de cercetare și dezvoltare a jucăriilor sexuale. Mary Roach a petrecut doi ani strecurându-se în spatele unor astfel de uși prin flatare și în mod conspirativ, pentru a vă aduce răspunsurile la întrebările pe care dr. Ruth nu le-a pus niciodată. În această prezentare populară de la TED, ea s-a aflat în cercetări științifice obscure pentru a face 10 afirmații surprinzătoare despre apogeul sexual, variind de la bizar la hilar.

***** Alfred Charles Kinsey (1894-1956), biolog american și profesor de entomologie și zoologie care a înființat în 1957 Institutul de Cercetări în Sex, Sexualitate și Reproducere la Universitatea din Indiana, numit acum Institutul Kinsey de Cercetări în Sex, Sexualitate și Reproducere. Cercetările lui au influențat profund viața socială și culturală în SUA și în multe ale țări din Vest, în care revoluția sexuală începe în anii ‘60. (n.ed.)

Website-ul lui Violet Blue (www.tinynibbles.com) Violet Blue este expert și educator în privința pozitivității sexuale, iar publicul ei variază de la medici până la telespectatorii emisiunii *Oprah Winfrey Show*. Este considerată și cel mai remarcabil expert în domeniul sexului și tehnologiei. Dacă vrei să îți îmbunătățești timpul petrecut în așternuturi, site-ul său oferă zeci de articole ca puncte de plecare.

LECTURI RECOMANDATE DE VIOLET

***Got a minute? 60-Second Erotica* (Ai un minut? Literatură erotică în 60 de secunde), de Alison Tyler și Thomas Roche (www.fourhourbody.com/60second)**

***Best Women’s Erotica 2009* (Cea mai bună literatură erotică pentru femei – 2009), de Violet Blue (www.fourhourbody.com/erotica)**

***When the Earth Moves: Women and Orgasm* (Când se mișcă pământul: femeile și orgasmul), de Mikaya Heart (www.fourhourbody.com/earth)**

INSTRUMENTE RECOMANDATE DE VIOLET

BabeLand (www.babeland.com) Babeland a fost deschis inițial ca

răspuns la lipsa sex-shopuri-lor prietenoase pentru femei din Seattle. Acum este un magazin cu distribuție la nivel național și are o ofertă completă pentru femeile care vor să își exploreze sexualitatea.

Vibratoare (cele mai recomandate)

Bullet vibes (www.fourhourbody.com/bullet)

Smoothie (www.fourhourbody.com/smoothie)

Jimmyjane Little Chroma (www.fourhourbody.com/chroma)

Little Something (www.fourhourbody.com/something)

LELO Luna Balls System (www.fourhourbody.com/luna) LELO Luna Balls sunt răspunsul la întrebarea „cum previi lărgirea «păsăricii»?”. Folosite timp de cinci minute, de trei ori pe săptămână, pentru a-ți întări mușchiul PC, ele sunt și răspunsul la întrebarea „cum îți faci păsărica mai strâmtă?”. Exerciții normale de Pilates pot fi folosite pentru un efect complementar. Strânge tare și prosperă. Crede-mă, sunt o investiție care merită.

Kegelmaster (www.kegelmasters.com) Deși Luna Balls au cele mai multe recenzii entuziaste, Kegelmaster este o halteră vaginală populară și o alternativă mai ieftină. Destul de ciudat, Teri Hatcher îi dă girul pe pagina de lansare. Miau.

*Sexul este unul dintre cele nouă motive pentru
reîncarnare. Celelalte opt nu sunt importante.*

– George Burns

MAȘINA DE SEX I

Aventuri în triplarea testosteronului

ÎN JURUL PRÂNZULUI, ÎNTR-O FRUMOASĂ ZI DE SÂMBĂȚĂ, LA SAN FRANCISCO, CU 21 DE ETAJE DEASUPRA CHEIULUI EMBARCADERO

„**E** destul de înfiorător. Sunt deja vindecate în proporție de 75%.” Vesper ieșise din duș și se holba la umerii mei.

„Glumești? E al naibii de grozav! Mă transform în Wolverine.” Eu mă refeream, desigur, la supereroul cu puteri mutante de vindecare. Are și gheare de adamantium, așa că era o comparație mult mai bună pentru Vesper.

Cu o noapte înainte, îmi provocase răni de dormitor pe spate și pe brațe care nu erau chiar „zgârieturi”. Capodopera: patru tăieturi de 10-18 cm în umărul drept care sângerau și mă făceau să arăt ca Bruce Lee în *Intrarea dragonului*. Bruce avea nevoie urgentă de Neosporin. Acum, la mai puțin de 10 ore, trei dintre tăieturi dispăruseră complet, iar ultima și cea mai adâncă abia dacă se mai vedea.

Ciudad!

Ciudățenia începuse mult mai devreme, cu mult înainte de dormitor, la restaurantul The Americano.

Seara de vineri, ora 20, strânsese pe toată lumea laolaltă, iar bancherii investitori alfa se luptau cu avocații alfa pentru atenția femeilor, în tot Hotelul Vitale. Cămășile scrobite și rochiile strâmte se întindeau de pe terasa în aer liber până în restaurant, unde aveam rezervările. A fost nevoie de o însoțitoare care să folosească blocări ca în fotbal pentru a ne conduce la separeul nostru, într-un colț retras din spate.

Discuția în care eu și Vesper ne-am pus la curent cu ce se mai întâmplase s-a desfășurat cam așa:

EA: „Ce mai faci?”

EU: „Incredibil. Dar trebuie să te avertizez. Biochimia mea este foarte diferită față de ultima oară când m-ai văzut. Mă simt... ei bine, supraom”.

EA (CU SPRÂNCENELE RIDICATE): „Zăăău? Detalii, te rog”.

Zău. Ultima oară când ne întâlniserăm, tocmai îmi adusesem testosteronul total de la 244,8 la 653,3 ng/DL (nanograme pe decilitru), în timp ce îmi reduseseam estradiolul (estrogenul) la jumătate. Trânta ulterioară a fost o întâlnire fizică de primă clasă. De data aceasta, tocmai mă întorsesem din Nicaragua, unde mâncasem

vită hrănită cu iarbă de trei ori pe zi, timp de 21 de zile. Mă încarcasem cu proteine în ultimele trei zile, mâncând cam un kilogram de vită organică grasă hrănită cu iarbă, inclusiv cel puțin 400 de grame chiar înainte de culcare. (Nu-ți face griji. Nu îți sugerez să faci asta.)

Rezultatul?

La cincisprezece minute după ce ne-am așezat, Vesper era într-o stupoare sexuală agresivă. Nici nu ajunsese pâinea și ea se urcase deja pe mine. Nu mă laud. Aici nu e Penthouse Forum*****. Este o declarație de uimire pură. Ea este director executiv, iar acesta nu e un comportament public tipic pentru un director executiv. Credeam că luase droguri. Respira greu pe nas, întrerupându-se ocazional pentru a întreba: „Ce se întâmplă? Nu înțeleg ce se întâmplă...”. Întregul spectacol era ireal.

***** Un supliment al revistei *Penthouse*, cu accent mai mult pe latura jurnalistică decât pe cea pornografică (n.tr.)

Era, literalmente, intoxicată cu feromoni.

La un moment dat, m-am scuzat ca să mă duc până la baie, iar ce a urmat a fost chiar mai absurd. Vesper a fost martoră mai târziu, la plecare. Atât în drumul către baie, cât și înapoi spre masă, mă simțeam de parcă mă aflu pe un câmp cu impact hormonal pe o rază de 3 metri. Am fost privit de femei de cel puțin trei ori mai mult decât în mod normal.

Regatul animalelor era în viață și se simțea bine în San Francisco.

Cina s-a terminat imediat după aceea, și scurtă ne-a fost călătoria până la apartamentul ei de la etajul 21, precum și propria noastră versiune a *Intrării dragonului*, cu tot cu distrugerea mobilei și majoritatea efectelor sonore*****.

***** Uită-te la original pe www.fourhourbody.com/enter-dragon. Maseurul meu terapeut m-a întrebat mai târziu: „Te-ai târât prin sârmă ghimpată?”.

În dimineața următoare, după mai multe astfel de partide, am întrebat-o: „Ai un gong în partea cealaltă a tăbliei patului?”.

S-a dovedit a fi de fapt lucrarea de artă din metal care atârna pe peretele vecinului. După al doilea ei duș și după încă o privire la umărul meu, Vesper a avut un singur lucru de spus:

„Indiferent ce faci, continuă”.

Sfârșitul metrosexualului: revendicarea agresiunii

Lucrurile nu au stat mereu astfel. De fapt, timp de câțiva ani, au stat exact pe dos.

Undeva între sfârșitul lui 2007 și 2009, la 30-32 de ani, mă aflu într-un moment ciudat: capabil să mă descurc în dormitor la fel de bine cum o făcusem în facultate, dar cu o dorință din ce în ce mai mică să o fac.

Chiar și cu cele mai atractive fete, după o săptămână sau două de dragoste iepurească, frecvența actului sexual scădea până la o dată pe zi. Apoi scădea la de câteva ori pe săptămână sau o dată pe săptămână. Îmi plăcea sexul la fel de mult ca înainte, odată ce eram în timpul actului, dar oboseala și dezinteresul mă determinau adesea să renunț. „O să mă ocup de dimineață” devenise o promisiune constantă față de mine însumi.

Nu avea sens.

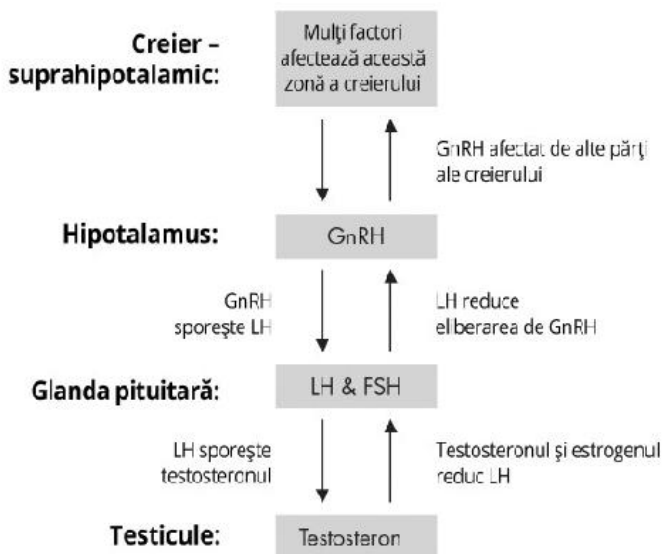
Eram tânăr, athletic și mă simțeam perfect sănătos. Apoi, când „am ridicat capota”, să mă uit la analizele de sânge, am dat peste partea inferioară a nivelului „normal” de testosteron.

Care era problema?

SCURTCIRCUITE POSIBILE

Testosteronul este o moleculă cu multe dependențe.

Hipotalamusul eliberează hormonul care eliberează gonadotropina (GnRH), care îi spune **glandei pituitare** (pituitara anterioară) să elibereze hormonul luteinizant (LH) și hormonul foliculostimulator (FSH). Apoi, LH stimulează celulele Leydig din testicule să producă – ta-da – **testosteron**.



Axa Hipotalamus-Glanda pituitară-Testosteron (HPTA)

Este o greșeală majoră, și lucrurile se pot agrava, să tratezi testosteronul scăzut cu testosteron extern sub formă de gel sau injecție***** fără să rezolvi mai întâi părțile din amonte ale axei.

***** Numit testosteron „exogen” (creat în afara corpului), spre deosebire de cel „endogen” (creat în interiorul corpului). Gândește-te la „extern” pentru a-ți aminti diferența.

(n.aut.)

Este, de asemenea, o greșeală să consideri libidoul scăzut o problemă ce ține strict de testosteronul scăzut.

În 2004, am experiment cu un hormon și un medicament numit gonadotropină corionică umană, cunoscut în mod obișnuit sub numele de „hCG”, care acționează în mod eficient ca o formă a hormonului luteinizant. Injectat o dată pe săptămână, a avut efectul imediat al sporirii de mai bine de trei ori a volumului seminal și a nevoii – *nevoi* – de a ejacula de trei-patru ori pe zi, doar ca să gândesc limpede. Dacă vrei să ucizi productivitatea, nu căuta mai departe de hCG. Neplăcerea a fost compensată de sexul cu prietena mea, care a sărit de la câteva ori pe săptămână la câteva ori pe zi. Fericite zile!

Așa că injectează-ți pur și simplu hCG și problema e rezolvată, nu?

Nu chiar. Iată dezavantajul: utilizarea repetată de hCG poate desensibiliza testiculele față de hormonul luteinizant real*****. Apoi testiculele nu mai pot primi semnalul să producă testosteron în mod natural. O mare problemă.

***** hCG poate inhiba și GnRH în hipotalamus. Este un medicament puternic și nu ar trebui tratat cu superficialitate. (n.aut.)

Aceasta descalifică hCG ca soluție permanentă, dar sugerează că sporirea hormonului luteinizant (LH) sporește apetitul sexual.

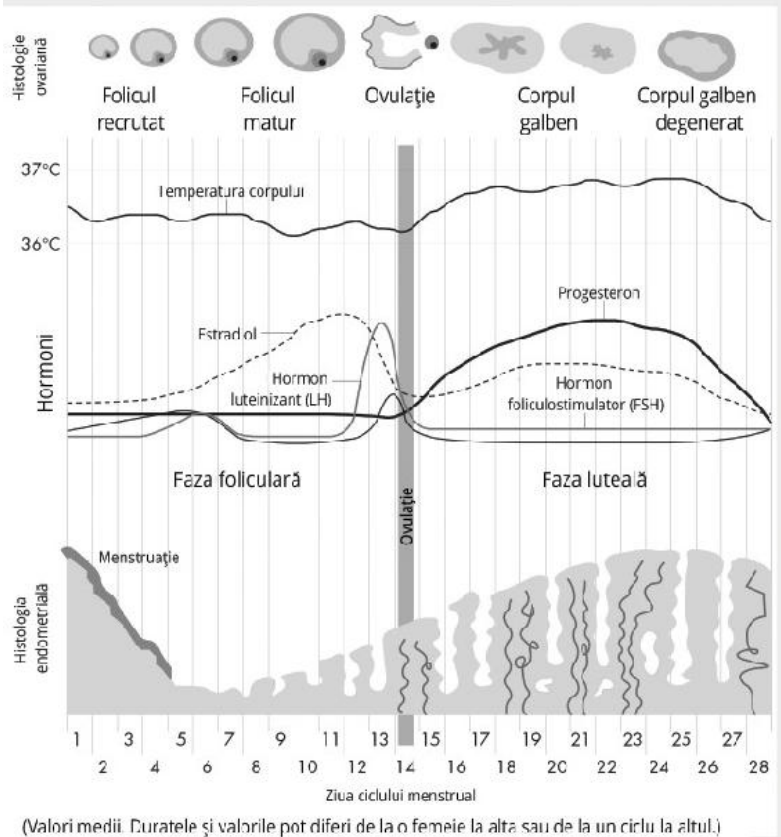
Dar, ai putea întreba, nu ar fi posibil ca apetitul sexual să se datoreze unei cantități mai mari de testosteron, din moment ce hormonul luteinizant (și, prin urmare, hCG) stimulează eliberarea sa în diagrama de flux? E adevărat, dar folosisem și injecții cu testosteron mai devreme, în 2004 (așa cum am detaliat în „Ultima milă”), care au crescut mai bine de două ori nivelul de testosteron și nu au îmbunătățit deloc libidoul.



LH pare să facă mai multe.

De asemenea, LH se corelează perfect cu apetitul sexual ridicat resimțit de femei chiar înainte de ovulație*****.

***** Chiar dacă și alți hormoni precum FSH sunt corelați cu apetitul sexual sporit, LH demonstrează cea mai mare creștere. (n.aut.)



***** Histologie – (din limba gr. *histos*-țesut și *logos*-cunoaștere) este o ramură a biologiei care se ocupă cu studiul dezvoltării, structurii și al funcțiilor țesuturilor organice. Este legată organic de anatomie. Anatomia macroscopică studiază structura organelor până la limita vizibilității cu ochiul liber (sau eventual cu lupa). Histologia cuprinde studiul celulei (citologia), al țesuturilor (histologia în sens restrâns) și studiul organelor (anatomia microscopică), totul efectuat cu ajutorul microscopului optic sau electronic. (n.ed.).

Soluția mea: Două protocoale

Nu am consumat multă carne roșie pentru prima mea creștere de la 244,8 la 653,3 ng/dL și cred că acest tip de salt poate fi atins fără să mănânci carne roșie deloc. Maratonul de carne a fost de fapt pentru urmărirea schimbărilor privitoare la alergiile alimentare.

Acum folosesc două protocoale pe care le consider eficiente pentru sporirea atât a testosteronului, cât și a LH-ului, pe baza rezultatelor repetate ale analizelor de sânge. Niciunul nu necesită ace sau medicamente prescrise.

Primul este pentru întreținerea pe termen lung și starea generală de bine. Al doilea este pentru sporiri „nitro”, pe termen scurt, ale apetitului sexual și testosteronului. Distracție pură, cu alte cuvinte.

Raționamentul detaliat pentru fiecare poate fi găsit în „Mașina de sex II” din Anexe, dar hai să începem cu versiunea scurtă.

PROTOCOLUL NR. 1: PE TERMEN LUNG ȘI DURABIL

Ulei fermentat din ficat de cod + grăsime de unt bogată în vitamine – 2 capsule la trezire și înainte de culcare

Vitamina D3 – 3.000-5.000 UI la trezire și înainte de culcare (6.000-10.000 UI pe zi), până când atingi nivelul de 55 ng/mL în sânge.

Băi scurte în apă cu gheață și/sau dușuri reci – 10 minute fiecare, la trezire și chiar înainte de culcare.

Nuci braziliene – 3 nuci la trezire, 3 nuci înainte de culcare (vezi nota de subsol importantă)*****.

***** Pentru mine personal, dar nu sugerez același lucru dacă nu ai deficit de seleniu. Vezi SpectraCell în resurse, precum și explicația de la „Mașina de sex II”. (n.aut.)

PROTOCOLUL NR. 2: „SPORIRE NITRO” PE TERMEN SCURT ȘI DISTRACTIVĂ

Cu 20-24 de ore înainte de a face sex

Mănâncă cel puțin 800 de miligrame de colesterol (de exemplu: patru sau mai multe ouă mari sau gălbenușuri de ou) cu trei ore înainte de culcare, în noaptea *de dinaintea* celei în care vrei să faci sex incredibil. Introducerea à la Wolverine a acestui capitol s-a datorat în parte faptului că am consumat două antricoate de 340 de grame cu o noapte înainte, dar e mai ușor să suporti ouă fierte tari. De ce înainte de culcare? Testosteronul derivă din colesterol, care se produce în primul rând noaptea, în timpul somnului (între miezul nopții și orele 4-6).

Cu patru ore înainte de sex

4 nuci braziliene

20 de migdale crude

2 capsule din combinația de cod fermentat/unt menționată mai sus

SHBG – CEA CARE STRICĂ PETRECEREA

Globulina de legare a hormonului sexual (SHBG) este cea care strică petrecerea.

SHBG se leagă de testosteron***** și îl face inert pentru scopurile noastre, iar „testosteronul total” din analizele de sânge poate fi, prin urmare, derutant. S-a demonstrat că unii vegani au un nivel mai ridicat de testosteron decât carnivorii și vegetarienii, de exemplu, dar nivelul mai înalt de SHBG anulează acest avantaj. În alte studii, consumul de colesterol s-a arătat a fi invers corelat cu SHBG. Cu alte cuvinte, cu cât mănânci mai mult colesterol, cu atât ai mai puțin

SHBG.

***** Și albumina face asta într-o măsură mai mică. (n.aut.)

Iată ce spune *Androgen Deficiency in the Adult Male: Causes, Diagnosis, and Treatment* (Deficiența androgenă la bărbatul adult: cauze, diagnostic și tratament), de Carruthers:

S-a demonstrat că dietele stricte sărace în carbohidrați reduc nivelul de testosteron total și liber cu 14%. Dietele vegetariene, mai ales dacă sunt sărace în proteine, pot spori SHBG-ul, reducând în continuare TL [testosteronul liber]. Cu toate acestea, bărbații trecuți pe o dietă vegetariană săracă în grăsimi și bogată în fibre au o reducere cu 18% atât a testosteronului total, cât și a TL, și invers când revin la o dietă normală... În schimb, dietele bogate în proteine și sărace în carbohidrați, precum dieta la modă de reducere a greutateii Atkins, își pot exercita în parte acțiunea de subțiere prin creșterea testosteronului total și reducerea SHBG-ului.

SHBG-ul nu este rău și nu vrem să îl eliminăm, dar ceva mai puțin SHBG este egal cu ceva mai mult testosteron liber. Nici asta nu e rău. Chiar face viața mult mai interesantă. Acesta este motivul pentru încărcarea noastră cu colesterol din Protocolul 2.

Cât de bine poate funcționa?

Iată o mostră a rezultatelor hormonilor sexuali de dinainte și de după primul meu experiment (protocolul 1), excluzând nucile braziliene, care au fost adăugate mai târziu:

DE PE 3 APRILIE 2009 (ÎNAINTE) PÂNĂ PE 20 AUGUST 2009 (DUPĂ)

Testosteronul total: de la 244,8 la 653,3 (normal: 170-780; mai târziu va sări la **835**, mai mult decât triplul valorii originale, prin adăugarea nucilor braziliene)

Testosteron liber: de la 56 la 118 (normal: 47-244)

Procent de testosteron liber: de la 2,3% la 1,8%

Testosteron biodisponibil: de la 150 la 294 (normal: 128-430)

Albumină: de la 5 la 4,6 (normal: 3,5-4,8)

DHEA-S*****: de la 170,5 la 201,8

***** Dehidroepiandrosteronul (DHEA) este un hormon steroid alcătuit din 19 atomi de carbon, care, împreună cu forma sulfatată (DHEAS) și androstendionul, formează androgenii secretați de glandele suprarenale. (n.ed.)

FSH: de la 6 la 8,5 (normal: 1,27-19,26)

Estradiol: de la 39 la < 20 (normal la bărbați: < 47)

Nerăbdător să încerci?

Acest capitol este suficient ca să începi, dar magia reală se declanșează când finisăm detaliile. Asigură-te că citești „Mașina de sex II: detalii și pericole” din Anexe, dacă ești serios în privința accelerării

testosteronului și apetitului sexual.

Instrumente și trucuri

SpectraCell Laboratories (www.fourhourbody.com/spectra) SpectraCell este laboratorul de testare a micronutrienților care se pare că ar fi fost folosit de Lance Armstrong*****. Eu mi-am descoperit deficiența de seleniu prin SpectraCell și am folosit nuci braziliene, printre alte lucruri, pentru a o corecta. Pentru a găsi clinicieni locali SpectraCell, intră pe www.fourhourbody.com/spectra. Mai multe detalii în „Mașina de sex II”.

***** Lance Armstrong este un ciclist profesionist de șosea american, care a câștigat de șapte ori la rând Turul Franței, între anii 1999 și 2005, titluri care i-au fost retrase în 2012 pentru că a fost găsit vinovat de dopaj. (n.ed.)

Amestec de ulei din unt/ulei fermentat din ficat de cod Blue Ice™ (www.fourhourbody.com/butterblend) Aceasta este combinația de cod/unt pe care am folosit-o. Blue Ice™ aparține unui mic producător, iar producția este limitată.

Ulei din ficat de cod de 1.000 mg de la Carlson Super (www.fourhourworkweek.com/cod) Un înlocuitor decent, dacă cel de mai sus nu se mai află în stoc, dar consumă-l în același timp cu cel de mai jos.

Grăsimi de unt bogată în vitamine: unt irlandez Kerrygold (www.kerrygold.com/usa/locator.php) Acest site te ajută să găsești magazine locale de unde poți cumpăra unt irlandez Kerrygold. Dacă preferi să comanzi online, intră pe www.foodireland.com și apasă pe „Deli Counter”, în partea de sus a ecranului.

Truse de analiză la domiciliu a vitaminei D de la ZRT (www.fourhourbody.com/testd) Dacă petreci mult timp în casă, sunt șanse mari să ai o deficiență de vitamina D. Nu ghici pur și simplu de ce cantitate de vitamina D ai nevoie, din moment ce supradoza produce efecte secundare.

SpectraCell este o analiză de sânge mai de încredere, dar trusa trimisă prin poștă, pentru salivă, de la ZRT, îți poate face o estimare ieftină a nivelului de vitamina D. Odată ce ți-ai stabilit punctul de plecare, poți folosi lumina soarelui, suplimente și lămpi UV-B pentru a spori nivelul, urmând ca peste opt săptămâni să faci analiza „de după”, ca să urmărești schimbările.

Vitamina D3

Vitamina D3 lichidă NOW, 60 ml (www.fourhourbody.com/vitamin-d)

Lămpi UV-B/F

Sperti Ultraviolet Systems (www.sperti.com)

Lămpile fluorescente KBD D/UV-F au fost create în 2010 pentru cei care nu pot tolera expunerea directă la soare sau suplimentele orale de

21 DE ZILE DE CARNE ȘI NUCI – SUNT NEBUN?

Să aruncăm o privire mai atentă la ce s-a întâmplat cu sângele și colesterolul meu după acele 21 de zile petrecute în Nicaragua, 21 de zile de consumat cel puțin 30% din calorii sub formă de grăsime de vită și 200-300 de grame de proteine și 40-70 de migdale pe zi. Mă așteptam la ce era mai rău. Iată impactul real asupra a două preocupări comune: nivelul de colesterol și funcția rinichilor.

ÎNAINTE (20 AUGUST 2009) vs DUPĂ (25 SEPTEMBRIE 2009)

Colesterol

Colesterol total: 200 (la limită) vs **190**

HDL: 57 vs **57**

LDL: 133 (în afara limitelor normale) vs **108**

VLDL: 10 vs **25**

Proporția colesterol/HDL: 3,5 vs **3,3**

Trigliceride: 48 vs **124** (normal: < 150)

Funcția rinichilor

BUN***** (azotul din ureea din sânge): 17 vs **18** (normal: 7-25)

***** BUN – abreviere pentru Blood Urea Nitrogen. (n.ed.)

Creatinină: 1,0 vs **1,1** (normal: 0,7-1,2)

Proporția BUN/creatinină: 16,4-**17** (normal: 10-20)

Chiar și eu am fost uimit.

Nu am luat niciun medicament sau supliment de reducere a colesterolului (sau de sporire a HDL-ului), iar un maraton de 21 de zile de carne roșie chiar mi-a îmbunătățit proporția colesterol/HDL, pe care majoritatea medicilor o văd ca pe un indiciu al sănătății cardiace. Mi-am redus, de asemenea, atât colesterolul total, cât și LDL-ul („rău”). Am sfârșit în marja de „risc scăzut” pentru trigliceride, conform Asociației Americane a Inimii, dar a existat o creștere. Așteptam sporirea din trei motive:

1. Trigliceridele transportă grăsimea alimentară, iar eu consumasem cantități masive de grăsime.
2. Pierderea de grăsime poate produce trigliceride tranzitorii crescute (cum i s-a întâmplat tatălui meu, care a pierdut mai bine de 32 de kilograme de grăsime), iar eu pierdusem o cantitate substanțială de grăsime corporală în cele 21 de zile anterioare.
3. Consumasem 414 mililitri de suc de portocale fără pulpă în

dimineata de dinainte de analiza de sange – prima oară când o făcusem în cel puțin un an – pentru a-mi măsura reacția la zahărul din sange. Fructoza, zahărul din fructe, este bine cunoscută pentru sporirea rapidă atât a trigliceridelor, cât și a LDL-ului.

Toți markerii cardiaci au fost aduși la limitele normale în săptămânile de după oprirea consumului exagerat de carne. Când am repetat testul pe 16 octombrie (21 de zile mai târziu), trigliceridele mele scăzuseră de la 124 la 82, iar VLDL-ul îmi scăzuse de la 25 la 16.

Cum rămâne cu BUN și creatinina, considerate indicatori ai stresului rinichilor? Ambele crescuseră nominal, dar în limita normală.

Sunt uimit că nu erau ambele mai ridicate, luând în considerare faptul că leziunea musculară poate spori atât BUN-ul, cât și creatinina, iar eu făcusem un antrenament cu genuflexiuni cu 48 de ore înainte de analiza de sange „de după”, de pe 24 septembrie.

Dar colesterolul nu este rău pentru organism?

Se afirmă această concepție pe baza ipotezei lipidelor cu privire la sănătatea cardiacă (colesterol = rău), cu care nu sunt de acord, având în vedere suma dovezilor disponibile. Între 2006 și 2009, am fost obsedat de reducerea colesterolului meu total. Rezultatul? Testosteron mai scăzut și oboseală.

Așa că o să-mi mănânc gălbenușurile, mulțumesc frumos.

REȚETĂ PENTRU DEZASTRU: SPECIALITATE CU SALMONELLA

Se pare că împărțirea celor 800 de miligrame de colesterol funcționează și pentru Protocolul 2 de „Sporire Nitro” de mai devreme.

Dacă îți cunoști sursele locale și poți evita problemele cu salmonella și laptele crud, am descoperit că următorul shake produce efecte incredibile când este amestecat cu un blender de mână și consumat atât la ora 16, cât și înainte de culcare. M-a ajutat, de asemenea, să am câștiguri de putere de mai bine de 45 de kilograme, după cum sunt detaliate în „Supraom fără efort”:

355 ml lapte crud integral

4 linguri unt crud de migdale

2 gălbenușuri crude

3 linguri de semințe de chia

1 linguriță de extract de vanilie

½ linguriță de scorțișoară

Acest shake este mai potrivit să fie numit „shake de grăsimi” în loc de shake de proteine, dar tot am redus grăsimea corporală cât timp l-am consumat. Cum? Pierderea de grăsimi s-a bazat pe menținerea unei diete sărace în carbohidrați și consumarea shake-urilor doar în zilele de antrenament, nu mai mult de trei ori pe săptămână. Dacă te-ai întrebat vreodată cum este când ieși anabolice, o săptămână cu aceste shake-uri te va ajuta să îți faci o idee destul de bună.

Iată rezultatele nutriționale, cu toate procentele de CZRSUA (cantitatea zilnică recomandată în SUA):

Calorii totale = 966

Calorii din grăsimi = 627

Grăsime = 73 g (113%)

Grăsime saturată = 15 g (76%)

Colesterol = 456 g (152%)

Proteine = 34 g (69%)

Grame de carbohidrați = 55 g (18%)

Fibre alimentare = 20 g (81%)

Zaharuri = 19 g

Calciu = 93%

Sarcină glicemică = 15 (dintr-un maximum de 250)

Informează-te cu privire la sursele alimentare și la statisticile despre intoxicația cu salmonella etc. înainte să îl consumi. Dacă laptele crud te sperie, și nu te învinovățesc, folosește lapte integral organic în schimb.

*Pe cele două canale, create de zei, în care se află
puterea bărbatului, în testiculele sale... le distrug cu
un ciomag.*

– Atharva Veda, text sacru al hinduismului

FINALURI FERICITE ȘI DUBLAREA NUMĂRULUI DE SPERMATOZOIZI

„Fiecare bărbat din această cameră este jumătate din bărbatul care a fost bunicul său.”

Dr. Louis Guillette, cercetător la Universitatea din Florida, și-a început fără niciun preambul discursul ținut în fața unei comisii a Congresului. Numit unul dintre cei doar 20 de profesori de la nivel național ce predau la Institutul Medical Howard Hughes, Guillette nu vorbea în metafore. Avea date ca să o dovedească.

Din 1942, numărul de spermatozoizi al bărbaților din Statele Unite și alte 20 de țări industrializate scade cu o rată de circa 1% pe an la bărbații *sănătoși*.

În anii 1940, numărul mediu de spermatozoizi al nord-europenilor era mai mare de 100 de milioane de spermatozoizi pe mililitru (milioane/ml) de spermă. În 2008? „Numărul de spermatozoizi la majoritatea bărbaților europeni în vârstă de 20 de ani este acum atât de scăzut încât este posibil să fim aproape de punctul critic crucial de 40 de milioane de spermatozoizi pe mililitru... trebuie să înfruntăm posibilitatea existenței mai multor cupluri infertile și a unor rate mai scăzute de fertilitate pe viitor.” În Danemarca, mai mult de 40% dintre bărbați au scăzut deja sub pragul de 40 de milioane/ml și au intrat în „subfertilitate”.

Cercetarea este, ca întotdeauna, controversată.

Unele studii confirmă tendința, în timp ce alte studii contrazic descoperirile, iar noi devenim mai derutați decât înainte.

Pentru a ocoli ciondăneala, mi-am urmărit numărul de spermatozoizi și calitatea lor de-a lungul a 18 luni și m-am uitat direct la tendințe. Dintr-un punct de vedere darwinist egoist, nu-mi păsa de biluțele lui Henrik din Copenhaga. Îmi păsa de ale mele.

Totul a început cu o călătorie la o bancă de spermă, în 2008 (vezi caseta din acest capitol), când nu aveam nicio intenție anume.

Avusesem cam prea multe întâlniri cu mortalitatea, văzusem cum un prieten de 30 și ceva de ani făcuse cancer testicular și stabilisem că era o idee bună să încep să îmi congelez înătorii cât erau la cel mai bun nivel al sănătății. Spre deosebire de vinul bun, numărul de spermatozoizi nu se îmbunătățește odată cu vârsta. La urma urmei, dacă mă căsătoream și apoi aveam un accident sau aveam nevoie de chimioterapie? Voiam o poliță de asigurare pentru cel mai rău caz.

Nu mi s-a părut niciodată important să-mi aflu numărul exact de

spermatozoizi. Analizele mele de sânge erau imaculate. Eram un tânăr viguros de 31 de ani. Dieta mea era la fel de curată ca micul dejun al unui mormon și atingeam noi recorduri personale la sală. De ce m-aș fi deranjat să mă gândesc la așa ceva? Era evident că nu trebuia să o fac.

Surprize neplăcute

Apoi a venit șocul: rezultatele de laborator, care au fost disponibile în după-amiaza de după ședința mea, mi-au așezat numărul de spermatozoizi în partea de jos a intervalului de normalitate, la limita problematicului. Nu-mi venea să cred. Presupunând că fusese o greșeală de laborator, am repetat testul la trei săptămâni după aceea și mi-a ieșit un număr chiar mai scăzut. Cu cât făceam mai multe teste în următoarele 12 luni, cu atât erau mai mici rezultatele.

Sfinte Sisoie! Eram îngrozit.

Dar care erau cauzele posibile?

Erau ftaiații, de la șampon până la deodorant? Bisfenolul A, prezent de la electronicele din casă și până la sticlele de plastic? Chiloții prea strâmți? Nu exista un consens în privința asta. Ar fi putut fi unul dintr-un milion de suspecti sau ar fi putut fi cu toții.

Indiferent care erau cauzele, întrebarea reală era: puteam face ceva pentru a inversa situația?

Pentru început, am încercat să înlătur poluanții de mediu din corp apelând la injecții (IV DMPS etc.) și făcând schimbări în alimentație, dar schimbările în analizele de sânge au fost aproape insesizabile.

Ce altceva puteam face?

Pe lângă evitarea plasticului și optarea pentru organic, răspunsul trist părea să fie: nu multe. I-am sunat pe unii dintre cei mai experimentați și mai inovatori urologi din Statele Unite, inclusiv pe dr. Dudley Danoff, fondatorul Tower Urology Medical Group de la Centrul Medical Cedars-Sinai, care a lucrat ca profesor clinician la Facultatea de Medicină a UCLA, timp de 25 de ani. Comentariul său cel mai frapant a fost unul descurajator: „Fertilitatea masculină este un domeniu relativ «infertil». Există puține lucruri pe care să le poți face”.

Apoi a venit ziua de 31 august 2009.

În cadrul pregătirii pentru un interviu, care nu avea legătură cu subiectul de mai sus, cu renumitul antrenor de rezistență Charles Poliquin, îi cerusem unui prieten din industria fitnessului lista sa de întrebări de vis. Una dintre notele marginale din e-mailul său spunea:

Nu folosește telefonul mobil din cauza radiațiilor, susține că există o corelație mare la teste între nivelul scăzut de T la atleți și telefonul mobil purtat în buzunar.

„I” se referă în acest caz la testosteron.

Interviul cu Charles a fost o zburdălnicie fascinantă prin toate lucrurile legate de performanță, de la sistemul endocrin până la tratamentul intravenos cu vitamina C și testarea genetică. În mijlocul interviului, când schimbam subiectul, l-am întrebat pe Charles dacă a observat o corelație între folosirea telefonului mobil și rezultatele scăzute ale testosteronului.

„Nu este doar ceva ce am observat. Aruncă o privire la studii.”

Așa că am făcut-o.

Surprinzător, sărind de la articol la articol pe MedLine, am dat peste mai mult de câteva studii care arătau scăderi semnificative în testosteronul seric la șobolani doar în urma unei expunerii moderate (30 de minute pe zi, cinci zile pe săptămână, timp de patru săptămâni) la câmpuri electromagnetice (CEM) de radiofrecvență (RF) de 900 de megahertzi (MHz), cele pe care le produc majoritatea telefoanelor mobile GSM.

Apoi, revelația!

În panoul cu „articole asemănătoare” de lângă un astfel de studiu, am observat cercetări concentrate pe efectele radiației telefoanelor mobile asupra spermei.

Un singur click a deschis cutia Pandorei, dar hai să discutăm elementele de bază înainte să ne uităm la ce am descoperit. Există, în principiu, trei lucruri pe care le verifică mai întâi un medic atunci când evaluează sperma:

1. **Numărul:** Cât de mulți înotători avem în total?
2. **Morfologia:** Cât de mulți înotători au forma potrivită de mormoloc?
3. **Motilitatea:** Cât de mulți dintre ei pot înota realmente înainte? Căci asta este direcția potrivită.

Dacă spermatozoizii au o structură deformată sau nu se poate mișca, nu contează câți ai. Dacă ai înotători grozavi, dar nu destui cât să supraviețuiască acelei călătorii kamikaze de un singur sens, ești la fel de terminat.

Din zecile de studii pe care le-am găsit, majoritatea făcute în Europa, mai bine de 70% au concluzionat același lucru*****: radiația telefoanelor mobile reduce funcția spermei. Explicația legată de modul cum o face variază, dar rezultatul nu era niciodată bun.

***** Majoritatea studiilor efectuate în Statele Unite, care concluzionează că nu există niciun efect negativ, sunt finanțate fie direct, fie indirect (cum e cazul multor studii IEEE) de

producători și comercianți de telefoane mobile. Dovedește acest lucru încălcarea legii? Nu, dar ar trebui să fie un semnal de alarmă. (n.aut.)

Iată doar două fragmente în acest sens, din 2008 și 2009:

Trei sute șazeci și unu de bărbați care au fost evaluați pentru infertilitate au fost împărțiți în patru grupuri, în funcție de utilizarea activă a telefoanelor mobile: grupul A – nu utilizează; grupul B: < 2 h/zi [ore/zi]; grupul C: 2-4 h/zi; și grupul D: > 4 h/zi... Valorile de laborator ale celor patru parametri de mai sus privind sperma [însemnând numărul de spermatozoizi, motilitatea, viabilitatea și morfologia normală] au scăzut la toate cele patru grupuri de utilizatori ai telefonului mobil, pe măsură ce a crescut durata expunerii zilnice la telefoanele mobile.

Șobolanii albișori Wistar masculi (10-12 săptămâni) au fost expuși la RF-REM [radiație electromagnetică de radiofrecvență] de la un telefon mobil GSM activ (0,9/1,8 GHz) o oră pe zi încontinuu, timp de 28 de zile. Grupurile de control au fost expuse la un telefon mobil fără baterie pentru aceeași perioadă... Șobolanii expuși la RF-REM au prezentat un procent semnificativ mai redus de spermă motilă. CONCLUZIE: Date fiind rezultatele studiului prezent, speculăm că RF-REM de la telefoanele mobile afectează în mod negativ calitatea spermei și poate reduce fertilitatea masculină.

Biluțele șobolanilor au fost expuse timp de o oră pe zi timp de 28 de zile?!

În California, unde locuiesc, 30% din populație se bazează exclusiv pe telefoanele mobile pentru comunicare. Am ținut un telefon mobil în buzunar, în medie, cel puțin 12 ore pe zi în ultimii 10 ani.

Gata!

Nu-mi era greu să îl pun în altă parte, iar dovezile erau suficient de puternice încât să justifice o încercare.

Unsprezece săptămâni mai târziu, aveam prima rundă de rezultate.

Finaluri fericite

Timp de unsprezece săptămâni, am adoptat o nouă regulă: telefonul meu nu mai avea voie să se îmbrățișeze cu testiculele mele.

Noua sa casă era o banderolă neagră InCase iPod destinată alergării. Mi-l puteam fixa pe partea superioară a brațului sau pe gambă sau – dacă mă duceam undeva unde ținuta de alergător nu era tocmai în regulă – puteam să îmi închid pur și simplu telefonul înainte să îl pun în buzunar. În cazul din urmă sau când mergeam la cumpărături fără banderolă, verificarea mesajelor la fiecare 30 de minute a condus la un total de zero probleme. Buzunarul din față al unui rucsac sau al unei genți este și el bun.

Am așteptat 11 săptămâni pentru a repeta testul dintr-un motiv anume: producția spermei (spermatogeneza) durează circa 64 de zile la oameni. Voiam să aștept cel puțin atât și am adăugat două săptămâni ca siguranță suplimentară.

M-am întors la banca de spermă pentru depunere și testare pe 19 noiembrie 2009, nervos ca naiba.

Anxietatea nu era necesară. Aproape că îmi triplasem spermatozoizii motili pe ejaculare. Cifrele erau aproape incredibile:

Volumul de ejaculare: creștere de 44%

Sperma motilă pe mililitru: creștere de 100%

Sperma motilă pe ejaculare: creștere de 185%

Am răsuflat ușurat, așa cum nu mai răsuflasem de mult, când m-am uitat la faxul cu rezultatele testului de laborator. Tendința se inversase.

Pot atribui aceste sporiri înlăturării telefonului mobil și atât? Nu e chiar așa de simplu. Începusem totodată tratamente reci și să iau seleniu suplimentar (nuci braziliene), astfel că ambele ar fi putut contribui; cea din urmă mai mult decât prima. Îmi pasă de puritatea academică? Nu. Eram mai preocupat de sporirea numărului de spermatozoizi decât de izolarea variabilelor. Chiar și cu două variabile amestecate, experimentul este valid din punct de vedere al direcției.

Ar trebui să aștept consensul științific? Nu cred. Acesta este un caz în care literatura actuală este destul de puternică, iar inconvenientul destul de mic încât să nu aștepti ordinele medicului.

Nu îți poate face rău și s-ar putea să îți aducă echipa de înotători de pe banca de rezervă înapoi în joc.

Dacă vrei copii într-o zi, consideră-te avertizat.

DEPOZITAREA ÎNOTĂTORILOR – DOAR CA SĂ FII SIGUR

Nu am crezut niciodată că voi vizita o bancă de spermă.

Poate de vină a fost răsturnarea cu motocicleta la 145 de kilometri pe oră la Infineon Raceway.

Poate a fost ruperea tendonului lui Ahile în timpul antrenamentului de jiu-jitsu, după care am fost aruncat în cap.

Poate umplerea măștii de scufundare cu sânge, la 37 de metri sub apă, în Belize?

Da, asta se poate să mă fi convins.

Sau poate că au fost trecerea pragului de 30 de ani și faptul că aveam prieteni care nu apucaseră să-l treacă. Sinucidere, 11 septembrie, accidente – oamenilor buni li se întâmplă lucruri rele.

Atunci am ajuns să realizez că nu e atât de greu să mori. Și atunci

am început să mă gândesc la depozitarea materialului meu genetic.

În această casetă, voi vorbi despre proces, despre cum am procedat și de ce înseamnă o asigurare ieftină într-o lume imprezvizibilă. O să adaug și niște detalii interesante (momente sexy!), doar pentru distracție.

MOTIVE PENTRU DEPOZITAREA SPERMEI

Dacă faci cercetări, avantajele depășesc cu mult dezavantajele:

1. **Bărbații devin progresiv infertili.** Du-te și ronțăie niște chipsuri de soia pentru o gură de fitoestrogeni sau rămâi pur și simplu la conservanți. Este greu să eviți mâncarea și toxinele care nu sunt prietenoase cu testiculele. Vorbește cu endocrinologi care fac analize clinice și măsoară-ți numărul spermatozoizilor. Este probabil mai mic decât al tatălui tău. *Copiii tatălui****** (pentru bărbați) din viața reală sunt în plină acțiune.

***** În regia lui Alfonso Cuarón, filmul are ca premisă o lume în care femeile sunt infertile, deci unde nu se mai naște niciun copil. (n.tr.)

2. Multe boli și proceduri medicale (tratamentul pentru cancer, de exemplu) pot face bărbații infertili.
3. Oamenii care „știu” că nu vor copii se răzgândesc. Adesea. Uită-te numai la numărul de proceduri de inversare a vasectomiilor. Și, nu, aceste proceduri nu funcționează cum trebuie. Ratele de eșec sunt mari.
4. **Mai presus de toate, de ce să nu o faci?** Dacă îți permiți, este un lucru la mintea cocoșului pentru a avea parte de liniște sufletească. Potențialul dezavantaj, dacă o faci (costul), este recuperabil; potențialul dezavantaj, dacă nu o faci, este ireversibil.

Crezi că este ușor să lași o femeie însărcinată? Uneori. Dar de cele mai multe ori, dacă te uiți la cifre, pare surprinzător de întâmplător.

Ca să fie clar, cred că adopția este un lucru frumos. Dar vreau și să am copii care seamănă cu mine și nu văd niciun motiv să nu mă asigur că ambele se pot întâmpla. Vreau ca Mama Ferriss să fie Buni Ferriss la un moment dat, chiar dacă testiculele mele cedează înaintea mea. Poți să spui că sunt de modă veche.

Este acest lucru determinat de egocentrism? La un anumit nivel, firește că este. Dar la fel este și să deții o casă sau să ai o mașină decentă, să porți și alte haine pe lângă cele care ți-ar ține de cald și să faci orice trece de necesitățile de bază pentru supraviețuire. Oamenii

sunt conduși de egocentrism. Sunt om, *ergo****** sunt condus de egocentrism.

***** Ergo – așadar, prin urmare, deci. (n.ed.)

DEPOZITAREA SPERMEI – PREZENTAREA PAȘILOR PE SCURT

1. GĂSEȘTE O INSTITUȚIE DE DEPOZITARE A SPERMEI

Caută pe Google „depozitare de spermă”, „bancă de spermă” sau „donator de spermă” împreună cu țara sau orașul tău.

2. FĂ O PRIMĂ PROGRAMARE ȘI FĂ-ȚI ANALIZELE PENTRU BOLI INFECȚIOASE

Cele mai respectabile locuri vor cere testarea pentru BTS-urile comune înainte de depozitare. Am fost testat pentru:

HIV 1 & 2

HTLV I & II

RPR (pentru sifilis, cântecul de rămas-bun al lui Al Capone)

HCV (pentru hepatita C)

HBsAG și HbcAB (pentru hepatita B)

Costul consultației inițiale: 100-150 de dolari

Costul analizelor BTS: 150-200 de dolari

Este o primă întâlnire romantică. Și, da, am trecut-o în totalitate cu brio.

3. FĂ-ȚI ÎNCĂLZIREA PENTRU ÎNCHEIETURI ȘI APUCĂ-TE DE LUCRU. ȘASE ȘEDINȚE PER COPIL.

Crezi că avem „încercarea și reușita”, bărbatul macho? Mai gândește-te o dată. Nu ești Peter North și, chiar dacă ai fi, mai bine de 50% din numărul tău de spermatozoizi este anihilat de procesul de congelare.

Ar trebui să faci șase depozite de spermă pentru fiecare copil pe care ai vrea să îl ai. Poate dura mai bine de opt luni ca o femeie să rămână însărcinată prin inseminare, cu toate că fertilizarea in vitro (IVF) crește cumva șansele, la un cost mult mai mare, în general de 9.000-12.000 de dolari pe încercare.

Ah, și, destul de ciudat, uită de abținerea pentru perioade lungi de timp.

Pentru cea mai bună depozitare și, mai târziu, fertilizare, abține-te de la ejaculare cel puțin 48 de ore, dar nu mai mult de trei zile (72 de ore) înainte de fiecare ședință. Este o fereastră îngustă. Mai mult de patru zile și celulele moarte de spermă încep să se acumuleze și să creeze probleme, din moment ce ai nevoie de o anumită proporție de spermă vie la spermă moartă, la un volum de 1 centimetru cub (cc).

Am programat o depozitare o dată la patru dimineți: de exemplu, luni, 10:00; vineri, 10:00; marți, 10:00 etc.

Cost pe mostra congelată: 150-200 de dolari (x 6 = 900-1.200 de dolari de potențial copil)

4. DEPOZITEAZĂ TOȚI ÎNOTĂTORII SUSPENDAȚI UNDEVA SIGUR.

De obicei se ocupă instituția care a făcut congelarea inițială. Și aici iese la iveală cardul de credit.

Cost pe an: 300-600 de dolari (adesea pentru toate mostrele)

DETALII DESPRE MOMENTELE SEXY

Așadar, acoperă urechile copilului. Îți voi spune ceva surprinzător și dezgustător. Ceva ce probabil nu vrei să auzi. Ești gata? Mai tuturor bărbatilor le place pornografia. Și Moș Crăciun nu există.

Îmi pare rău.

Iată cum vinde site-ul instituției de depozitare procesul de „donare”:

El [donatorul/depozitarul] este apoi condus într-o cameră privată unde își poate colecta specimenul în recipientul steril oferit.

Cam la fel de sexy ca o injecție letală, nu?

Ei bine, la sosire mă așteptau niște surprize. Am fost condus către cornul abundenței DVD-urilor porno, după un colț secret. Chiar în fața unui grup de femei, tehnicieni de laborator, care păreau stânjenite. Era câte ceva pentru toată lumea în această selecție pestriță. Un fetiș cu un jongler orb? Ar fi fost acolo. Nu s-au zgârcit să acopere toate opțiunile.

Am luat câteva titluri (o să vă scutesc cu privire la nume) și m-am îndreptat către o cămăruță albă cu o ușă glisantă, în urma unui asistent asiatic în halat alb, care se uita în podea. A plecat cu un: „Vă rog să vă spălați pe mâini după ce terminați”. Nu mă așteptam la un telefon a doua zi.

Bârlogul păcatului clinic era cam de mărimea unei băi de hotel, cu un pat acoperit în așternuturi de hârtie pe podea (ooo, da!), un scaun metalic, o combinație TV/DVD cu diagonala de 33 de centimetri pe un scaun mic și un teanc de reviste suspect de lipite una de alta.

Așa că m-am așezat, destul de mulțumit încă și gata să îmi fac datoria. Măcar o dată puteam să mă gândesc la timpul de unul singur ca la o activitate productivă! Am introdus entuziasmat DVD-ul, m-am așezat să mă relaxez, iar apoi... creierul meu a fost sodomizat.

Vezi tu, locuiesc în San Francisco și, ei bine, există multe orientări sexuale „alternative”. Și... momente nefericite pentru Tim Ferriss, s-a întâmplat ca domnul Spală-te-pe-mâini să nu fie bun la potrivirea DVD-urilor în carcasele lor.

La câteva secunde după ce m-am așezat, am realizat că respectiva cameră, cu așternuturi de hârtie în toată gloria lor, fusese folosită de

sute de alți donatori. Doar acest fapt în sine a fost necesar pentru a intra într-o stare de concentrare rezervată olimpicilor și concurenților de la Iron Chef. Dar, când pornesc DVD-ul, văd doi băieți păroși făcând ceva ce seamăna cu wrestlingul. Dar nu wrestling.

Al doilea DVD, aceeași poveste. A treia oară a fost cu noroc, dar reprimam deja atât de multe imagini și realități, încât să fac ceea ce orice tip știe de pe la vârsta de 12 ani a fost ca îndoirea unei linguri cu ajutorul minții.

Ah, domnule Spală-te-pe-mâini! Ne mai întâlnim noi și vezi tu lovitură de judo!

Pregătiți-vă mental, domnilor. Nu va fi atât de ușor pe cât credeți. Acestea sunt vremuri grele, periculoase. Numai bune ca să-ți salvezi înotătorii ca asigurare ieftină.

Și nu uitați să vă spălați pe mâini.

Instrumente și trucuri

Banderolă InCase Sports Pro (www.fourhourbody.com/armband)

Aceasta este banderola de neopren pe care am folosit-o ca să îmi țin telefonul mobil. Deși proiectată pentru iPod Touch, este destul de mare încât să țină Blackberrie-uri, iPhone-uri și alte cuptoare cu microunde de buzunar.

Carcasă Pong pentru iPhone (www.fourhourbody.com/pong) Este singura carcasă care a fost testată în laboratoare certificate de FCC (Comisia Federală de Comunicații) și care s-a dovedit că reduce radiația iPhone-ului la o treime din ce ar fi în lipsa ei, menținând însă puterea semnalului. Dacă trebuie să îți ții telefonul mobil în buzunar, te va ajuta la minimalizarea daunelor, dar tot sugerez „închiderea” în preajma gemenilor.

***The Disappearing Male* (Bărbatul pe cale de dispariție), documentar CBC (www.fourhourbody.com/disappearing)** Această descărcare gratuită este despre una dintre problemele cele mai importante și mai puțin mediatizate ale speciei umane: amenințarea toxică a sistemului reproducător masculin. O vizionare înfricoșătoare, dar necesară.

Date de contact ale băncilor de spermă. Găsește o bancă sau o instituție de depozitare în zona ta folosind website-urile de mai jos sau folosește Google pentru a căuta „depozitare sau bancă sau donator de spermă”, în combinație cu numele orașului și al țării tale.

www.spermbankdirectory.com

www.spermcenter.com/sperm_bank_listings

Date de contact ale clinicilor de fertilitate

Society for Assisted Reproductive Technology (Societatea pentru tehnologia de reproducție asistată) (www.sart.org/find_frm.html, site compatibil cu BlackBerry-uri și iPhone-uri)

„Local Doctors, Physicians, and Surgeons Directory” (Date de contact ale medicilor și chirurgilor locali) (www.healthgrades.com/local-doctors-directory)

Fertility Journey (Călătoria fertilității), „Fertility Clinic Locator” (Site pentru identificarea clinicilor de fertilitate) (www.fourhourbody.com/fertility)

Find a Fertility Clinic (Găsește o clinică de fertilitate) (www.findafertilityclinic.com)

„Semen Analysis” (Analiza spermei), WebMD (www.fourhourbody.com/semen-analysis) Lecturi suplimentare despre procesul analizei spermei (de exemplu, ce medicamente și boli îți pot afecta sperma).

ÎMBUNĂȚIREA SOMNULUI

***Insomnia este o mîncăcioasă scârboasă. Se va hrăni
cu orice fel de gând, inclusiv cu acela de a nu te
gândi la nimic.***

– Clifton Fadiman, fost redactor-șef, Simon & Schuster

PREGĂTIREA UNUI SOMN PERFECT

Doamne, ce plajă frumoasă. Liniștită. Apă turcoaz translucidă. Chiar ar trebui să mai merg în Thailanda. Mă întreb cât o fi ceasul în Thailanda. Dar... ce caută un ciobănesc german râios pe plaja mea? Zgardă portocalie. N-are niciun sens. Seamănă puțin cu câinele lui John. De fapt, trebuie să îi dau un telefon lui John. La naiba! Am trecut în calendar petrecerea lui aniversară? Petreceri aniversare și clovni. Clovni?! De ce naiba mă gândesc la clovni?!?

Și uite-așa continuă monologul meu interior până la 3, 4 sau chiar 6 dimineța, învârtindu-se între imagini, idei, angajamente, anxietăți și fantezii.

Această prezentare mentală este combinată cu un fel de yoga perversă în somn: uneori sunt răsucit-ca-un-covrig, alteori zac pe spate ca Dracula într-o paralizie falsă și întotdeauna sfârșesc în poziția fetală, cu o pernă sau o mână între genunchi. Poziția fetală nu funcționează niciodată, dar continui să o încerc, ca un câine cu vezica plină care zgârie la o ușă ce nu se deschide niciodată.

Am insomnie. Insomnie oribilă „de început”.

Tatăl și fratele meu sunt la fel. Nu neapărat fiindcă suntem stresați, nu pentru că nu suntem obosiți. Este din cauză că pur și simplu nu putem adormi naibii.

Așadar, în scopul de a mă odihni totuși peste noapte și de a-i ajuta și pe alții cu insomnie, am încercat totul, de la leacuri băbești la medicamente inteligente, de la terapia cu lumină la îndoparea cu grăsimi.

Acum pot spune că *am avut* insomnie cronică.

Treimea ascunsă a vieții

Este somnul bun o simplă chestiune de lungime, adică, cu cât mai lung, cu atât mai bun?

Dacă ai avut vreodată nevoie de un pui de somn după ce ai dormit prea mult, știi că nu este atât de simplu. Hai să analizăm problema punând întrebare mai ușoară: ce este somnul prost?

- • Îți ia prea mult să adormi (insomnie „de început”, problema mea majoră)
- • Te trezești prea des în timpul nopții (insomnie „de mijloc)
- • Te trezești prea devreme și nu poți să te culci la loc (insomnie „terminală”)

Provocarea pentru o persoană care se monitorizează singură este să facă această monitorizare când salivează pe o pernă. Aș putea înregistra orele la care mă bag în pat și cele la care mă trezesc, dar nu aș putea spune precis când am adormit și ce s-a întâmplat în timp ce dormeam.

Urmarea unor cursuri precum „Biologia somnului” la Universitatea Stanford nu mi-a rezolvat insomnia, dar căutările academice m-au ajutat să formulez întrebări mai specifice, inclusiv:

- • Pentru consolidarea memoriei: de cât de mult somn REM am parte?
- • Pentru repararea țesuturilor: de cât de mult somn cu unde delta am parte?
- • Pentru ambele de mai sus: sufăr de apnee în somn?

Problema cu testarea acestora într-un laborator profesionist de gen (testul se numește polisonografie) este că ai, în general, cel puțin 22 de fire atașate de tine pentru a-ți măsura activitatea cerebrală (EEG), mișcările oculare (EOG), activarea mușchilor scheletici (EMG), ritmul inimii (ECG), respirația și uneori pulsoximetria***** periferică.

***** Pulsoximetrie – metodă prin care se măsoară pulsul și gradul de oxigenare al sângelui, cu ajutorul unui aparat numit pulsoximetru. (n.ed.)

Și știi ce? Nimeni nu poate dormi într-un laborator ciudat, cu 22 de fire atașate de el, din prima noapte. Așa că datele sunt groaznice. Dar să presupunem că încerci. În a doua noapte, vii după o noapte albă și adormi în câteva minute ca un copil de doi ani după o supradoză de zahăr. Date de două ori mari proaste.

Pentru a testa cu adevărat și a îndrepta lucrurile în condiții realiste de somn, aveam nevoie de un laborator de somn de buzunar.

Asta nu s-a întâmplat până în 2009.

Primul meu afurisit laborator de somn

IULIE 2009

„Ar trebui să încerci ce a folosit Brad Feld. Are un aparat care îți măsoară somnul”, mi-a propus unul dintre prietenii mei.

Asta mi-a atras atenția. Mă plângeam din cauza insomniei după o altă noapte oribilă de somn și oricum voisem să îl contactez pe Brad.

Brad locuiește în frumosul Boulder, Colorado, și este investitor de capital de risc și investitor al unor firme de tip start-up, renumit pentru (1) istoricul său incredibil și (2) faptul că înjură la panourile de

afaceri*****. Proba A: A fost unul dintre puținii susținători inițiali ai celor de la Harmonix Music Systems, pe care i-a ajutat să strângă 500.000 de dolari din finanțări. Au pierdut bani timp de aproape 11 ani. O încercare fără speranță! Apoi, în 2005, au avut un mic (sarcasm) succes cu jocul video numit „Guitar Hero”. A fost vândut în 2006 celor de la Viacom/MTV pentru 175 de milioane de dolari.

***** Să nu uit de investitorul Dave McClure, care îi face concurență lui Brad. (n.aut.)

Deciziile contrale ale lui Brad urmează adesea o logică elegantă pe care alții o înțeleg abia după ce își face efectul.

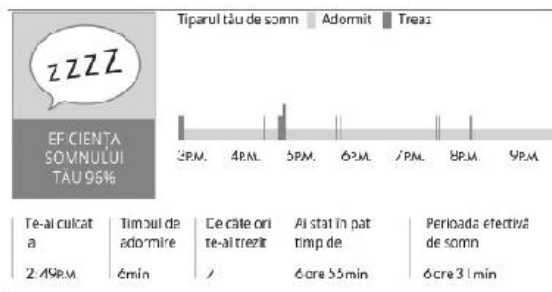
Dacă găsisse un instrument pentru analiza somnului, voiam să știu totul despre el.

Despre mișcare și valuri: instrumentele

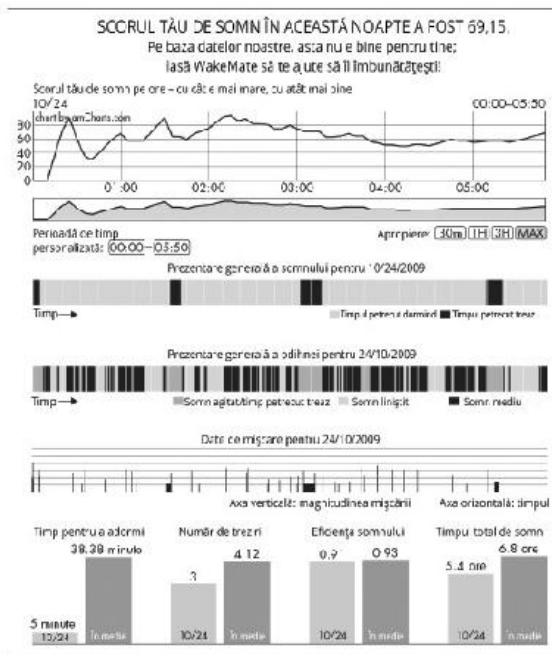
Obsesia legată de Brad a sfârșit prin a se chema Zeo. Avea să fie primul meu aparat legitim, de nouă generație, pentru somn.

Apoi am adăugat mai multe aparate.

În următoarele patru luni de testare, am folosit monitoare pentru bătăile inimii, termometre, monitoare permanente de glucoză, două aparate de detectare a mișcării (FitBit și WakeMate) și înregistrarea video a mișcării în somn. Adesea, toate deodată.



FitBit



WakeMate

Arătam ca un Robocop comatos.

Atât WakeMate, cât și FitBit, purtate la încheietura mâinii în timpul somnului, folosesc o tehnologie de detectare a mișcării (accelerometrie) similară cu cea ce se găsește în telecomanda de la Nintendo Wii. Datele sunt interpretate folosind algoritmi pentru a determina dacă ești treaz sau într-una dintre diferitele etape ale somnului. WakeMate are un ceas deșteptător care poate fi programat să te trezească în timpul anumitor „momente de veghe” din somnul REM (aparent pentru a minimaliza amețeala), cu până la 30 de minute înainte de timpul ales pentru trezire.

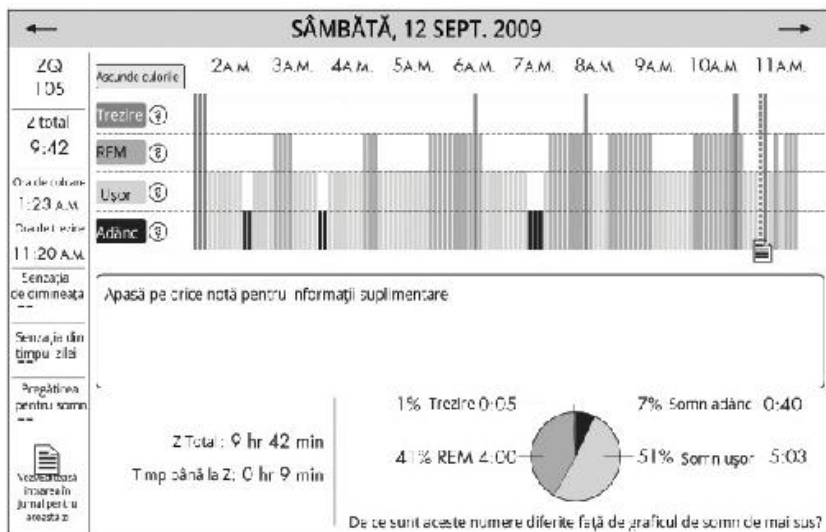
Zeo, în schimb, folosește o bentiță care măsoară tiparele electrice generate în creier. Are și un ceas deșteptător menit să te trezească în timpul perioadelor cu cea mai mare activitate cerebrală, pentru a

minimaliza amețeala.

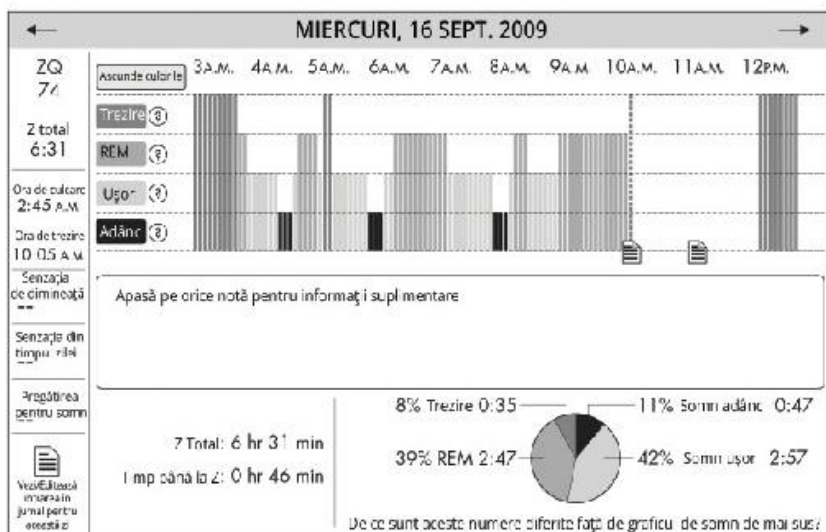
Primele încercări de a urmări și de a rezolva lucrurile nu au fost încurajatoare.

Pentru ambele accelerometre, timpul de adormire – problema critică a insomniei „de început” – nu părea exact. În ciuda faptului că se susținea contrariul, nu părea că accelerometrele ar putea distinge între simpla lipsă de mișcare și somn. Am testat acest lucru uitându-mă la televizor 30 de minute, stând cât mai nemișcat posibil, înainte de a încerca să adorm. „Somnul” mă luase cam pe când începusem să mă uit la TV.

Primele vești bune au venit o săptămână mai târziu: alarmele inteligente, Zeo și WakeMate, păreau să reducă amețeala. Eram mai puțin morocănos dimineața și puteam gândi fără două cani de cafea. Placebo sau efectiv cauză și efect, „alarmele inteligente” păreau să ajute. Aceasta era o îmbunătățire, dar aveam nevoie de un somn mai bun, nu doar de ore de trezire mai bune.



Zeo – Exemplu de somn bun



Zeo – Exemplu de somn prost

Aici a devenit Zeo cu adevărat prețios.

Am început cu o perioadă de testare în care răspundeam la o întrebare subiectivă în fiecare dimineață și desemnam un număr: te simți ca naiba (1-3) sau te simți grozav (8-10)? Răspunsurile nebuloase situate între 4 și 7, care ar fi schimbat interpretarea, erau înregistrate, dar ignorate. M-am uitat apoi după tipare în ambele game extreme. Datorită monitorizării continue a glucozei, aveam și înregistrări alimentare pe care le puteam folosi.

Iată câteva dintre descoperirile inițiale:

1. **1. Somnul bun (8-10) era cel mai dependent de proporția somn REM-somn total, nu de durata totală a somnului REM.** Cu cât era mai mare procentul de somn REM, cu atât era mai odihnitor somnul. Cu cât era mai mare procentul somnului REM, cu atât mai bună era rememorarea abilităților sau datelor dobândite în cele 24 de ore anterioare. Un procent mai mare al somnului REM era corelat, de asemenea, cu un puls mediu și o temperatură mai scăzute la trezire.
2. **2. Aș putea spori procentul somnului REM prin extinderea timpului total de somn la peste nouă ore sau prin trezirea timp de cinci minute la circa patru ore și jumătate după începerea somnului.** O trezire de 5-10 minute la aproximativ patru ore și jumătate după începerea somnului a sporit semnificativ procentul somnului REM. Se pare că o trezire pe noapte nu este în mod necesar un lucru rău, cel puțin când este intenționată.
3. **3. Administrarea de 200 de micrograme (mcg) de huperzină A cu 30 de minute înainte de culcare poate mări somnul REM total cu 20-30%.** Huperzina A, un extract din *Huperzia serrata*, încetinește descopunerea neurotransmițătorului acetilcolină*****. Este un nootrop (medicament inteligent) popular și l-am folosit în trecut pentru a accelera învățarea și a spori incidența viselor lucide. Acum folosesc huperzină A doar în primele câteva săptămâni de învățare a unei limbi, și nu mai mult de trei zile pe săptămână, pentru a evita efectele secundare. În mod ironic, un efect secundar documentat al folosirii în exces este insomnia. Creierul este un instrument sensibil și, cu toate că în general este bine tolerat, acest medicament e contraindicat cu unele clase de medicații. Vorbește cu medicul tău înainte de a-l folosi.
***** Este numit, prin urmare, un inhibitor al acetilcolinesterazei. Particula -ază din acetilcolinesterază indică faptul că descompune molecula anterioară. (n.aut.)
4. **4. Cu cât este mai mare procentul de somn adânc cu unde lente, cu atât este mai bună performanța ta fizică ulterioară.**
5. **5. Mai mult de două pahare de vin la mai puțin de patru ore înainte de culcare reduc somnul adânc cu unde lente cu 20-50%.** Chiar și patru pahare cu șase ore înainte nu par să aibă acest efect, așa că timpul este esențial. În schimb, 15 picături de

extract de mac californian par să sporească somnul adânc cu unde lente cu până la 20%.

6. 6. **Două linguri de unt de migdale organic pe tulpini de țelină înainte de culcare reduc cu cel puțin 50% numărul dimineților în care „te simți ca naiba” (1-3).** Te-ai întrebat vreodată cum e posibil să dormi 8-10 ore și totuși să te simți obosit? Vinovatul probabil: glicemia scăzută. Include gustarea de dinainte de culcare în programul tău nutrițional. Una-două linguri de ulei din semințe de in (120-240 de calorii) pot fi folosite în combinație cu țelina și untul de migdale pentru a spori și mai mult repararea celulară în timpul somnului și pentru a reduce astfel oboseala. Uleiul din semințe de in are gust de urină de raton și sparanghel, așa că – dacă optezi să îl incluzi – îți recomand să te ții de nas când îl consumi, ca dr. Seth Roberts, pe care îl vom întâlni mai târziu.

Liniștirea minții de maimuță*****

***** Expresie budistă care se referă la o minte neliniștită, care sare de la un gând la altul. (n.tr.)

Apoi, am trecut la problema cea mai mare: să adorm în primul rând. Indiferent cât de odihnitor ar trebui să fie somnul meu în teorie, pe baza rezultatelor Zeo, mai mult de 30 de minute de insomnie de început anulau totul.

Ceea ce urmează sunt schimbările și instrumentele care au avut cele mai mari efecte asupra timpului până la adormire. Unele dintre ele sunt mai convenabile decât altele. Am exclus medicamentele***** din testare, iar dacă îmbunătățirea obținută nu a putut fi repetată de cel puțin trei ori în nopți consecutive a fost omisă.

***** Exceptând melatonina într-un caz. (n.aut.)

TESTEAZĂ O TEMPERATURĂ DE 19-21°C ÎN DORMITOR.

Aceasta a fost variabila cu care am experimentat cel mai mult când eram în Nicaragua pentru aventurile mele de turism medical (vor urma mai târziu) și a fost și variabila care a avut cele mai constante efecte. Mai precis, folosirea unui singur cearșaf la o temperatură a camerei cuprinsă între 19°C și 21°C a avut ca rezultat cel mai rapid timp de adormire. Temperaturile mai ridicate nu au funcționat niciodată, dar cele până la 18°C au funcționat la fel de bine *dacă* purtam șosete ca să-mi țin picioarele încălzite. Dacă nu poți controla temperatura înconjurătoare, testarea șosetelor de diferite grosimi este cea mai ușoară variabilă de schimbat pentru ajustarea pierderii de căldură.

Temperatura ideală este un parametru extrem de individual și

fiecare persoană are o gamă restrânsă de variabile, așa că experimentează ca să o găsești pe a ta.

MÂNÂNCĂ O PORȚIE MARE DE GRĂSIMI ȘI PROTEINE CU TREI ORE ÎNAINTE DE CULCARE.

Am descoperit neintenționat acest lucru, atunci când urmăream schimbările testosteronului. Consumate cu trei ore înainte de a intra în așternut, mesele cu cel puțin 800 de miligrame de colesterol (patru sau mai multe ouă integrale mari) și 40 de grame de proteine aveau ca rezultat un scor considerabil mai rapid al timpului până la adormire decât mesele cu un volum mai mic sau cu mai puține proteine și grăsimi. Două antricoate, fiecare de circa 340 de grame, au avut cel mai puternic efect tranchilizant.

FOLOSEȘTE DECLANȘATOARE LUMINOASE – PHILIPS goLITE.

Am cumpărat acest emițător de lumină albastră de calitate superioară pentru un prieten care suferă de tulburare afectivă sezonieră (SAD) – adică depresie moderată spre severă în timpul lunilor de iarnă.

Dețineam deja același aparat, așa că am început să îl folosesc ca înlocuitor pentru cafeaua de dimineață. L-am pus într-o parte a laptopului, îndreptându-l spre mine timp de 15 minute, la un unghi de circa 30 de grade. În acea seară, timpul meu până la adormire a fost mai scurt de 10 minute, pentru prima oară în săptămâni bune. Am putut repeta efectul în patru nopți din cinci.

Deși folosit cel mai adesea pentru diferența de fus orar sau depresia de iarnă, am descoperit că goLITE este, în mod remarcabil, cel mai folositor ca instrument de corectare a somnului, chiar dacă mă trezesc târziu și am nevoie să mă culc la o oră normală. Durata bateriei este lungă și, având mărimea unei mici cărți pătrate, goLITE este suficient de portabil pentru a intra într-o geantă de călătorie cu roțile.

TAXEAZĂ SISTEMUL NERVOS PRIN MIȘCĂRI IZOLATERALE.

Sportul este în mod obișnuit recomandat pentru a îmbunătăți somnul.

Pentru mine problema o constituiau rezultatele imprevizibile. Puteam face sport timp de 20 de minute și să adorm în 10 minute sau puteam face sport timp de două ore și să adorm în două ore. Nu existau o cauză și un efect care să se repete. Părea un fel de dat cu banul.

Acest lucru s-a schimbat când am început să introduc antrenamentul de rezistență izolat (o mână sau un picior). Am înregistrat timpi mai rapizi până la adormire după 8 din 10 ședințe de antrenament. Cu cât era mai complexă stabilizarea necesară, cu atât era mai scurt

timpul până la adormire. Pentru a experimenta acest efect tu însuși, fă o singură ședință de testare de preabilitare din capitolul „Preabilitare”.

FĂ O BAIE RECE CU O ORĂ ÎNAINTE DE CULCARE.

Japonezii au o durată medie de viață mai lungă decât majoritatea celorlalte naționalități, inclusiv americanii, pe care îi bat cu mai mult de patru ani. O explicație propusă de cercetători este că *ofuro* regulată, sau baia fierbinte de dinainte de culcare, sporește eliberarea de melatonină și este corelată cu mecanismele de prelungire a vieții. În mod paradoxal, conform unuia dintre profesorii de la Stanford care predau cursul de biologie a somnului, pe care l-am urmat prin 2002, frigul este un semnalizator (cunoscut și ca *zeitgeber* sau „dătător de timp”) mai eficient pentru adormire.

Poate că efectul *ofuro* era legat de răcorirea rapidă ulterioară? Nefiind dornic să îmi omor înotătorii cu băi fierbinți, am optat direct pentru cele reci.

Am testat efectul combinării băilor cu gheață mai scurte decât cele obișnuite de 10 minute cu melatonina în doză mică (1,5-3 miligrame), cu o oră înainte de a mă culca. Baia cu gheață este simplă: pune două-trei pungi de gheață de la magazin (3-6 dolari) într-o cadă umplută pe jumătate și intră când gheața s-a topit în proporție de circa 80%. Începătorii ar trebui să-și cufunde doar partea inferioară a corpului și să avanseze progresiv în celelalte cinci minute, până când și partea superioară a pieptului ajunge sub apă, menținându-și mâinile deasupra. (Vezi „Era Glaciară” pentru alte abordări și beneficii.)

A fost ca și cum mi s-ar fi administrat un tranchilizant pentru elefanți. Vestea cea mai bună – e valabil chiar și atunci când se omite melatonina.

FOLOSEȘTE UN UMIDIFICATOR ULTRASONIC.

Umidificatorul Air-O-Swiss Travel Ultrasonic Cool Mist este incredibil. E destul de mic încât să încapă într-un buzunar al jachetei (590 de grame), iar sursa lui de apă poate veni de la orice magazin: o sticlă de apă întoarsă cu gura în jos. Tehnologia ultrasonică folosește vibrații cu frecvență înaltă pentru a genera o ceață răcoroasă microfină, care este suflată în cameră, unde se evaporă în aer. Acest aparat și goLITE reprezintă combinația mea preferată, în special după ce am văzut cât de bine elimină problemele pe care le am cu sinusurile când călătoresc. Reduce considerabil și ridurile, ceea ce a fost un efect secundar neașteptat, dar plăcut.

FOLOSEȘTE APARATUL NIGHTWAVE CU LUMINĂ CE PÂLPÂIE LENT.

Aparatul NightWave mi-a fost prezentat de un bun prieten pe nume

Michael, care are și el insomnie severă de adormire.

În timpul testării, a început să ridice în slăvi acest mic aparat, cu o lumină ce pâlpâie lent, de mărimea unui pachet de țigări, care îl ajuta să adoarmă în mai puțin de șapte minute. Dr. James B. Maas, bursier prezidențial Weiss și profesor de psihologie la Universitatea Cornell, este unul dintre cei câțiva cercetători care au recomandat-o.

De pe website-ul NighWave:

NightWave proiectează o lumină albastră slabă în dormitorul tău întunecat. „Luminanța” luminii se intensifică și slăbește treptat. Stai întins, cu ochii deschiși, și sincronizează-ți respirația cu unda albastră pe măsură ce mișcarea ei devine tot mai lentă. După puțin timp [ciclul pe care l-a folosit Michael era de șapte minute], NightWave se închide, iar tu te întorci pe partea celalaltă și adormi... spre deosebire de aparatele cu sunet, lumina slabă nu îi deranjează pe ceilalți.

Chiar funcționează, dar am găsit-o mai puțin constantă decât a fost pentru Michael (rata lui de reușită a fost de aproape 100%). Acum călătoresc cu NightWave, dar o folosesc ca supliment pentru goLITE, atunci când este nevoie.

RECURGE LA POZIȚIA MILITARĂ TÂRÂȘ PE JUMĂTATE.



Stai pe burtă, cu capul pe o pernă și întors spre dreapta. Ambele mâini ar trebui să fie drepte pe lângă corp, cu palmele în sus. Acum, adu-ți mâna dreaptă în sus până când vârful cotului tău drept este îndoit la 90 de grade, iar mâna e aproape de cap. Plasare alternativă a mâinii: mâna dreaptă este fie sub pernă, fie sub cap. Apoi, adu-ți genunchiul

drept în afară, până când se îndoie la aproximativ 90 de grade.

Acesta este ultimul mijloc care funcționează dintr-un motiv simplu: nu te poți mișca.

Este ca un *papoose* autoimpus, pe care înuiții și alte culturi îl foloseau pentru a calma bebelușii prin imobilizare. Pentru a te agita în poziția de târâș pe jumătate, trebuie să-ți ridici mai întâi tot corpul de pe pat. Mai puțină agitație înseamnă un somn mai rapid.

Instrumente și trucuri

F.lux (<http://stereopsis.com/flux/>) Este posibil ca ecranul computerului să fie cel care te ține treaz. F.lux este o aplicație gratuită pentru computer care îți întunecă ecranul când apune soarele. Dimineța, face ecranul să revină la setările din fabricație, pentru lumina solară.

Extract din mac de California (www.fourhourbody.com/poppy) Acest extract din mac de California acționează ca un sedativ blând și am descoperit că îmi crește procentul de somn profund cu unde lente.

Antrenorul personal de somn Zeo (www.fourhourbody.com/zeo) Aparatul de somn preferat al lui Brad Feld. Zeo folosește o bentiță care măsoară tiparele electrice generate în creier și te poate trezi într-un moment de activitate cerebrală ridicată. A fost singurul aparat de înregistrare care a oferit date utilizabile și care a redus constant amețea.

goLITE de la Philips (www.fourhourbody.com/golite) Această lampă este responsabilă în cea mai mare măsură pentru timpul meu de sub 10 minute până la adormire, după decenii de eforturi inutile. O așez de obicei într-o parte a laptopului, 15 minute pe zi. Durata bateriei este lungă, e suficient de portabil încât să îl iei într-o geantă de mână și îți poate înlocui cafeaua de dimineață, dacă ai răbdare 2-3 zile pentru a te adapta.

NightWave (www.fourhourbody.com/nightwave) Prietenul meu Michael a descoperit că NightWave (o lumină care pâlpâie încet, de mărimea unui pachet de țigări) este o soluție permanentă pentru problemele lui cu somnul. Când călătoresc, iau cu mine NightWave și îl folosesc în completarea lui goLITE.

Air-O-Swiss Travel Ultrasonic Cool Mist Humidifier (www.fourhourbody.com/humidifier) Acest aparat împreună cu goLITE reprezintă combinația mea preferată. Îmbunătățește atât timpul până la adormire, cât și profunzimea somnului, ca să nu mai vorbesc de sănătatea pielii și a sinusurilor.

Aplicația Sleep Cycle pentru iPhone (www.lexwarelabs.com/sleepcycle) Ceasul deșteptător Sleep Cycle îți analizează tiparele de somn și folosește accelerometrul inclus în iPhone pentru a te trezi

când ești în cea mai superficială fază de somn. Aceasta a fost aplicația cea mai vândută (0,99 de dolari) din multe țări, inclusiv Germania, Japonia și Rusia.

„Vise lucide: ghidul începătorului” (www.fourhourbody.com/lucid) Visele lucide, așa cum a demonstrat clinic Stephen LaBerge de la Universitatea Stanford, presupun să devii conștient în timpul somnului REM și să modifice conținutul visului. Pentru a facilita visele lucide, eu folosesc huperzină A, care sporește procentul de somn REM.

Visele lucide te pot ajuta să accelerezi dobândirea unor abilități, să-ți îmbunătățești performanța sportivă și să reactivezi limbi „uite”. Acest articol este un ghid concis, pas cu pas, pentru începători.

*Moartea, se zice, e un lucru ce face omul să se
tânguie,
Și totuși o treime din viață ne-o petrecem dormind.*

– Lord Byron

*Se spune că doarme doar o oră pe noapte. Ai auzit de
tipul ăsta? Tyler Durden?*

– *Fight Club*

CUM SĂ DEVII UBERMAN

Se doarme mai puțin cu somnul polifazic

Oamenii de știință știu jenant de puține lucruri despre motivele pentru care petrecem circa o treime din viață dormind.

Nu poate fi doar pentru repararea țesuturilor. Girafele adulte, de exemplu, cântăresc aproximativ 800 de kilograme, dar dorm în medie doar 1,9 ore la un ciclu de 24 de ore.

Cele opt ore pe noapte nu se aplică majorității regatului animal. Există vreun motiv pentru care oamenii nu pot imita girafele?

Este posibil să reduci timpul total de somn la jumătate, și totuși să te simți complet odihnit?

Răspunsul pe scurt este da.

În 1996, am petrecut aproape cinci zile fără să dorm ca să văd (1) dacă pot rezista o săptămână (nu am putut) și (2) ce efecte secundare ar avea. Halucinațiile au încheiat mai devreme acel mic experiment, dar am continuat să mă joc cu diverse tipare de cicluri de somn.

Una dintre cele mai fascinante abordări este aceea a somnului „polifazic”: ruperea somnului în mai multe segmente, pentru a putea să funcționezi bine cu doar două ore de somn pe zi. Avantajele potențiale ale acestui program pentru noii părinți – sau pentru oricine este forțat să nu doarmă suficient – sunt enorme. Dincolo de asta, gândește-te la cărțile pe care le-ai putea citi, la lucrurile pe care le-ai putea învăța, la aventurile pe care le-ai putea avea dispunând de șase ore în plus pe zi. Ți-ar deschide porțile unei noi lumi de posibilități.

Există sute, dacă nu mii de persoane care ar pune mâna în foc pentru abordarea lui Thomas Edison cu privire la somnul minimalist, care se aseamănă foarte puțin cu „somnul” așa cum îl știi.

Am folosit cu mare succes atât „Omul de rând”, cât și „Siesta”, detaliate în acest capitol. Rezerv orice ar putea semăna cu „Uberman” doar pentru termenele-limită. Pentru a explica opțiunile și capcanele fiecăruia, îl voi lăsa pe mult mai experimentatul în somn polifazic Dustin Curtis să îți spună povestea lui.

Intră în scenă Dustin Curtis

Corpul meu este incompatibil cu Pământul.

Are un ciclu zilnic de somn-veghe care durează circa 28 de ore în loc de 24, ceea ce înseamnă că în fiecare zi stau treaz cu circa patru ore mai mult decât majoritatea oamenilor. În mijlocul săptămânii, mă trezesc uneori la ora 23 și mă culc imediat după prânz în ziua următoare. Când eram mai mic, oamenii credeau că sunt nebun.

Singurul lucru pe care îl țin minte din școala primară este că eram obosit.

În cele din urmă, am descoperit că, dacă urmam un ciclu de 28 de ore, corpul meu era fericit. Mă trezeam odihnit, mă culcam obosit și totul funcționa grozav. Exceptând faptul că, ei bine, viața mea era incompatibilă cu a restului lumii. Să trăiesc după un program normal avea să fie greu, așa că a trebuit să găesc o soluție.

După câteva cercetări, am descoperit că am, probabil, ceea ce se numește Sindromul non-24*****. Soluția este somnul polifazic, la care poate apela oricine pentru a scădea șase ore din perioada sa normală de somn (cu un dezavantaj, desigur).

***** Sau aritmie circadiană. (n.tr.)

BUNĂ, SOMNULE POLIFAZIC...

Premisa de bază a somnului polifazic este că cea mai benefică fază a somnului este faza REM. Persoanele cu un somn normal intră în faza REM doar 1-2 ore pe noapte. Pentru a culege roadele somnului polifazic, va trebui să regizăm lucrurile în așa fel încât faza REM să aibă un procent mult mai mare din somnul total.

Una dintre căile prin care îți forțezi creierul să intre în faza REM și să sari peste celelalte faze este să îl faci să se simtă epuizat. Dacă ai petrecut 24 de ore fără să dormi, s-ar putea să fi observat că treci direct de la conștiință la vise. Aceasta pentru că trupul tău intră instantaneu în somnul REM ca un mecanism de protecție. Calea prin care intri în somnul REM fără să fii epuizat este să îți păcălești corpul să creadă că vei dormi puțin. Îl poți antrena să intre în REM pentru perioade scurte de timp de-a lungul zilei, ațipiri de câte 20 de minute, în loc să dormi toată noaptea. Așa funcționează somnul polifazic.

Există, de fapt, șase metode bune din care să alegi. Prima, somnul monofazic, este felul în care ai dormit probabil toată viața. Celelalte cinci sunt un pic mai interesante.

În somnul monofazic, dormi opt ore și obții cam două ore de somn REM de calitate. Acesta este programul normal pe care îl folosesc majoritatea oamenilor și înseamnă că aproximativ cinci ore din noapte sunt pierdute (din câte știm) într-o inconștiință inutilă.

Există cinci metode pentru somnul polifazic care se concentrează pe mai multe ațipiri de 20 de minute de-a lungul zilei și, în unele cazuri, pe câteva ore de somn de bază pe noapte. Cea mai simplă este **metoda „Siestei”**, care include doar o ațipire ziua și mai multe ore de somn noaptea. În mod remarcabil, dacă adaugi o singură ațipire în timpul zilei, reduci necesarul total de somn cu o oră și 40 de minute.

Metoda „Omul de rând” este doar o scară în trepte care oferă diferite combinații de ațipire și somn de bază. Cantitatea totală de somn pe zi este redusă drastic pentru fiecare ațipire în plus pe care o

adaugi.

Metoda „Uberman”, inventată de PureDoxyk, presupune șase ațipiri și niciun fel de somn de bază. În mod uimitor, poți funcționa cu doar **două ore de somn în total** folosind metoda Uberman.

DEZAVANTAJUL

Ar fi grozav să poți dormi doar două ore în total pe zi și să te simți odihnit, nu? Foarte grozav, desigur, dar există un dezavantaj. Cu cât ațipești mai mult (și deci cu cât dormi mai puțin în total), cu atât mai riguros trebuie să fii în privința orelor de ațipire. Nu poți rata o ațipire cu mai mult de două ore, dacă urmezi metodele Omul de rând 2 și Omul de rând 3, și trebuie să ațipești în decurs de 30 de minute de la orele programate conform metodei Uberman. Dacă ratezi o ațipire, întregul program este dat peste cap și te vei simți obosit câteva zile bune.

Rigoarea menținerii programului face majoritatea acestor metode nerealiste pentru angajații care au un program de la 9 la 17. Dar, dacă ai un program flexibil și reușești să alegi o metodă și să te ții de ea câteva luni, vei descoperi că te simți grozav și că ai, aparent, o cantitate nelimitată de timp în cursul zilei ca să-ți rezolvi lucrurile.

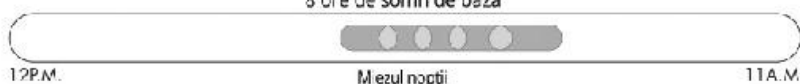
Pentru mine, asta înseamnă utilizarea supremă a creierului.

CHEIE

● Ciclu REM ● Alte faze

SOMN MONOFAZIC

IROSIREA – 8 ORE ÎN TOTAL
8 ore de somn de bază

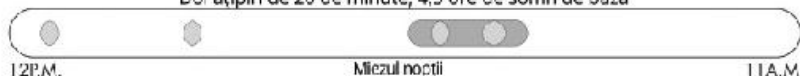


SOMNUL POLIFAZIC

SIESTA – 6,3 ORE ÎN TOTAL
O ațipire de 20 de minute, 6 ore de somn de bază



OMUL DE RÂND CU 2 AȚIPIRI – 5,2 ORE ÎN TOTAL
Doi ațipiri de 20 de minute, 4,5 ore de somn de bază



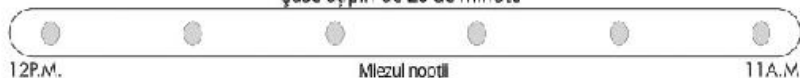
OMUL DE RÂND CU 3 AȚIPIRI – 4 ORE ÎN TOTAL
Trei ațipiri de 20 de minute, 3 ore de somn de bază



OMUL DE RÂND CU 4 AȚIPIRI – 2,8 ORE ÎN TOTAL
Patru ațipiri de 20 de minute, 1,5 ore de somn de bază



UBERMAN – 2 ORE ÎN TOTAL
Șase ațipiri de 20 de minute



UBERMAN PENTRU ÎNCEPĂTORI

Pasul nr. 1: Stabilește-ți programul de somn. Vei dormi câte 20 de minute la fiecare patru ore, non-stop. Aceasta înseamnă șase ațipiri egale de-a lungul a 24 de ore (de exemplu: 2, 6, 10, 14, 18 și 22). Acest ciclu va rămâne la fel de-a lungul perioadei de somn polifazic.

Pasul nr. 2: NU dormi prea mult. Dacă dormi prea mult o singură dată, îți vei strica ciclul și te vei simți epuizat (chiar și 24 de ore). Nu ar trebui să dormi mai mult de 20 de minute în nicio împrejurare, din moment ce te-ar putea determina în final să abandonezi programul polifazic din cauza oboselii. Ia-ți un ceas

deșteptător de încredere. Dacă ești tentat să apeși butonul de amânare, pune ceasul departe de locul unde dormi.

Pasul nr. 3: NU sări peste ațipiri. Respectă-ți programul și urmează-l la minut. Dacă sari peste ele, efectul poate fi amestecat. Ratarea unei ațipiri duce la pierdere de energie, care necesită încă două ațipiri pentru a avea din nou mintea limpede.

Pasul nr. 4: Treci peste faza de inițiere. Prima săptămână și jumătate este cea mai grea. Dacă urmezi programul schițat, nu dormi prea mult și nu sari peste ațipiri, ar trebui să fii bine adaptat la noul tău regim de dormit în mai puțin de două săptămâni, deși pentru unii poate dura până la trei săptămâni.

Instrumente și trucuri

Dustin Curtis (<http://blog.dustincurtis.com/>) Blogul autorului acestui capitol, Dustin Curtis, designer de interfață, consultant de start-upuri pentru designul produsului și neurolog amator.

Înregistrările somnului lui Steve Pavlina (www.fourhourbody.com/pavlina) Experimentul lui Steve Pavlina legat de somnul polifazic este cel care mi l-a prezentat pe Uberman. Acestea sunt cele mai detaliate înregistrări ale somnului polifazic pe care le vei găsi pe net.

Povești de succes cu Uberman (www.poly-phasers.com, www.fourhourbody.com/kuro5hin) Kuro5hin este cel care i-a prezentat programul Uberman lui Matt Mullenweg, dezvoltatorul principal al software-ului popular de blogging WordPress, program pe care l-a folosit timp de un an. Iată cum își amintește experiența:

„A fost probabil cel mai productiv an din viața mea. În primele trei-patru săptămâni ești un zombie, dar odată ce te-ai adaptat la program, nu vei mai avea nevoie de alarmă ca să te trezești după ațipiri. Probabil că am scris majoritatea contribuțiilor mele de cod pentru Wordpress.org în acea perioadă. Apoi, mi-am făcut o prietenă. Acela a fost sfârșitul lui Uberman și începutul unei faze semnificativ mai puțin productive, dar mai romantice. Este plăcut să poți petrece o noapte normală cu cineva în loc să dormi doar 20 de minute”.

Try Polyphasic (<http://forums.trypolyphasic.com/>) Acest forum conține întrebări comune și sugestii practice de la oameni din toată lumea care încearcă somnul polifazic.

„Cum s-a născut programul de somn Omul de rând” (www.fourhourbody.com/everyman) Citește cum a fost modificat Uberman pentru a-l face mai flexibil pentru programele oamenilor.

„Somnul polifazic: adevăruri și mituri” (www.supermemo.com/articles/polyphasic.htm) Acest articol compară somnul polifazic cu somnul monofazic normal, somnul bifazic și conceptul de somn

„natural”*****.

***** În experimentele în care omul este privat de indicatori ai timpului (ceas, lumină naturală), ceasul circadian este ceva mai lung decât ziua de 24 de ore. (n.tr.)

CUM SĂ TE ȚII DE PROGRAM

Kuku Klok (www.kukuklok.com) Odată încărcată, această alarmă online va funcționa chiar dacă îți cade conexiunea la internet.

Clocky Moving Alarm Clock (www.fourhourbody.com/clocky) Acest ceas deșteptător patentat sare la 90 de centimentri de pe noptiera ta și fuge în timp ce bipăie ca să te trezească. Poți amâna doar o singură dată.

Wakerupper (www.wakerupper.com) Wakerupper este un instrument de memento online pentru telefon. Programează apeluri de aducere aminte pentru a fi sunat pe telefonul mobil la anumite ore.

REMEDIEREA LEZIUNILOR

***Hackingul înseamnă mult mai mult decât fragmente
inteligente de cod într-un computer – e felul în care
creăm viitorul.***

– Paul Buckheit, creatorul Gmail

***M-am dus recent la un nou medic și am observat că
avea cabinetul într-o clădire care se cheamă Clădirea
Profesionistă. M-am simțit imediat mai bine.***

– George Carlin

REMEDIEREA LEZIUNILOR „PERMANENTE”



Mai puțin de jumătate dintre RMN-urile și radiografiile mele din 2004 până în 2009.

Exploratorul și biologul marin francez Jacques Cousteau a fost întrebat odată cum ar defini el un „om de știință”. Răspunsul său a fost următorul:

Este un om curios care se uită pe gaura cheii, gaura cheii naturii, încercând să-și dea seama ce se întâmplă.

Devenisem un om foarte curios în iunie 2009, din cauza durerii și a disperării. Întrebarea pe care o aveam în minte era extremă: ce s-ar întâmpla dacă aș încerca să schimb o viață întreagă de răni și abuz fizic în 14 zile?

Dacă nu ar exista constrângeri financiare, dacă aș avea acces la doctorii și medicamentele atleților olimpici și profesioniști, aș putea să o fac?

Sau, mai degrabă, aș da faliment or m-aș sinucide?

În cele din urmă, aproape că am ajuns să mă sinucid (ușor de evitat, din fericire), dar am făcut să regreseze aproape toate leziunile „permanente”. A durat cam șase luni, dar rezultatul final a meritat cu prisosință obstacolele întâlnite în cale.

Hai să începem cu o poveste moralizatoare, după care vom trece la modul în care poți culege roadele fără să faci greșeli.

Lecția de 10.000 de dolari

Eram întins pe masa unui medic din Tempe, Arizona, luptându-mă cu aerul condiționat rece ca gheața în timp ce mă holbam, nu prin gaura cheii lui Jacques, ci la un colon transversal umflat.

Era superb.

Organul bulbos se afla chiar în mijlocul unui poster anatomic de pe perete și, din cine știe ce motiv, artistul îl redase cu un realism atât de strălucitor, încât domina întreaga planșă. În lipsa altor decorațiuni,

am sfârșit prin a mă fixa pe colon ca pe flacăra unei lumânări, în timp ce mi se înfingeau ace de 8 centimetri în gât, umeri și glezne.



Stabilirea recordului de injecții al clinicii.

Primul ac mi-a zgâriat coloana cervicală și am început să transpir. Asta era doar încălzirea. În decurs de două ore, stabilisem recordul clinicii de injecții la o singură vizită.

Au mai fost alte două ședințe în următoarele opt zile și am trecut prin întregul spectru de emoții, inclusiv de teroare abjectă. Împunsăturile acului în șira spinării, făcute pentru a obține eliberarea suplimentară a factorului de creștere, sunau ca niște mici zgârieturi pe o tablă. În mai puțin de o oră mă uitam cu un amuzament pervers (anestezicul cumulat de la mai bine de 10 injecții a ajutat) cum o seringă introdusă într-o parte a gleznei stângi a început să danseze sub pielea din partea opusă, precum un fetus care iese din piept în *Aliens*. Apoi a ieșit prin piele și am fost mai puțin amuzat. Nu este un truc pentru petreceri pe care să vrei să îl arăți pacienților tăi.

Am folosit aproape totul, mai puțin chiuveta de bucătărie.

Cel mai puternic dintre cocteilurile chimice a fost un hibrid. Combina ingredientele folosite pentru genunchii unui schior olimpic cu ingredientele folosite pe un sprinter care își rupsese tendonul lui Ahile cu opt săptămâni înainte de Campionatele Mondiale. Cel din urmă a sfârșit prin a câștiga o medalie de aur.

Elixirul Frankenstein final era o treabă serioasă. Includea:

Plasmă bogată în trombocite (PRP***).** PRP este un tratament nou folosit în principal doar de atleții de elită. A intrat în atenția națională în 2009, când a fost folosit cu succes pentru a trata doi sportivi de la Pittsburgh Steelers, cu doar câteva săptămâni înainte de victoria lor de la Super Bowl. PRP conține porțiunea din plasmă a sângelui cu trombocite concentrate. Trombocitele sunt umplute cu factori de creștere și de vindecare și fac parte din sistemul normal de reparare a țesutului corpului.

PRP este pregătit cu ajutorul unei centrifuge speciale, după ce ți se ia sânge din mână, așa cum se face la recoltarea de sânge pentru analize de laborator.

***** Abreviere de la *platelet-rich plasma*. (n.ed.)

PRP a format baza la care s-au adăugat următoarele:



Producerea plasmei bogate în trombocite



Factor de creștere de tip insulinic 1 (IGF-1)

Factori de creștere a celulelor stem (SCF***),** aduși cu avionul din Israel, care asistă în producerea de celule sangvine.

***** Abreviere de la *stem cell factor*. (n.ed.)

Proteină morfogenetică osoasă 7 (BMP-7***),** care ajută celulele stem adulte (mezenchimale) să se transforme în os și cartilaj. Privind retrospectiv, cred că aceasta este cea mai periculoasă substanță din toate cocteilurile pe care le-am încercat.

***** Abreviere de la *bone morphogenic protein 7*. (n.ed.)

Factor de creștere de tip insulinic 1 (IGF-1) IGF-1 are efecte anabolice (de construire a țesuturilor) la adulți și este produs în

ficat, după stimularea de către hormonul de creștere. Este unul dintre cei mai puternici factori naturali de activare a creșterii și multiplicării celulare. Este, de asemenea, un medicament scump folosit la nivelurile mai înalte ale culturismului profesionist.

Deci, ce s-a întâmplat?

Rezultatul final, patru luni mai târziu, conform specialistului de renume mondial în probleme ale coloanei vertebrale, pregătit la Harvard, care s-a uitat la RMN-urile de dinainte și de după, a fost:

„Nu aş putea face vreo diferență între înainte și după”.

Acum, este posibil să fi existat schimbări microscopice (citokine etc.), dar RMN-urile îmi reflectau durerea: nicio schimbare.

Cele trei ședințe costaseră peste 7.000 de dolari, iar experiența nu fusese doar scumpă, ci se dovedise un adevărat dezastru. Una dintre injecțiile făcute în cotul drept a dus la o infecție cu stafilococ și la o operație de urgență la Centrul Medical al Universității California din San Francisco, la aproape două luni de utilizare limitată a brațului și la mai mult de 10.000 de dolari pentru cheltuieli spitalicești.

Când l-am contactat pe specialistul în științe sportive responsabil pentru acele injecții, ca să-i cer 1.500 de dolari pentru a mă ajuta să acopăr costurile, răspunsul primit pe e-mail a fost la fel de neortodox ca tratamentul:

De ce ți-ai pierde timpul cerându-mi așa ceva, când poți să ieși din casă și să faci mult mai mulți bani?

Uau!

În jargon științific, toată treaba era o mare porcărie.

Nu pentru că PRP, de exemplu, nu funcționează (cred că va revoluționa complet medicina regenerativă), ci pentru că nu am găsit persoana corespunzătoare care să îl administreze.

Există multe capcane când cauți lucruri de ultimă oră: ulei de șarpe și escroci care profită de cei disperăți, printre altele. Atunci cum poți tu, cititorul, fără nicio dorință de a irosi 7.000-20.000 de dolari, să faci distincție între știința frauduloasă și șarlatani?

Opțiunea cel mai puțin dureroasă este să lași cobaiul uman să le testeze pe toate pentru tine.

Ăsta e rolul meu.

Motivele

Mai întâi de toate: de ce naiba mi-aș face una ca asta?

Este destul de simplu. Există un preț pentru toate testările limitelor pe care le-am făcut în mai bine de 15 ani. Și anume, peste 20 de fracturi și 20 de dislocări, două operații la articulații (la umăr și,

acum, la cot) și destule lacrimi și entorse cât să-mi ajungă pentru o viață. Decenii de abuz prin *full-contact* și prea multă încredere în toate sporturile care se sfârșesc în „-boarding” m-au făcut, așa cum a pus problema un chirurg ortoped, „un bărbat în vârstă de 30 de ani într-un corp de 60 de ani”.

Deși era un diagnostic deprimant și fatalist, nu părea să fie neobișnuit. Cei mai apropiați prieteni ai mei, tot foști atleți profesioniști, începuseră cu toții să scârțâie și să geamă după vârsta de 30 de ani. Durerile se transformau în operații, leziunile mici de la antrenamente deveniseră dureri cronice și cu toții recunoșteam problema gravă cu care ne confruntam: avea să fie și mai rău. Mult mai rău.

Pentru mine, picătura care a umplut paharul a fost o serie de administrări de prednison în doze mari și injecții epidurale, în 2009. A început cu o periartrită scapulohumerală inofensivă. RMN-urile nu au arătat probleme cu umerii, ci au dezvăluit degenerarea a cinci discuri din coloana vertebrală.

„Pur și simplu va trebui să trăiești cu chestia asta”, a fost remarca de încheiere, oferită cu un zâmbet nepotrivit de către un chirurg specialist în afecțiuni ale coloanei vertebrale care lucrează cu echipe din NHL***** și NFL. Niciunul dintre medicamentele sau injecțiile recomandate de el nu avea să rezolve problema. Nu erau nimic mai mult decât niște plasturi creați pentru a masca simptomele, pentru a amorti simțurile. Eu ajunsesem treptat la gestionarea durerii terminale.

***** National Hockey League (Liga Națională de Hochei). (n.tr.)

În a doua zi de prednison, un medicament imunosupresor puternic, mi-am petrecut întreaga după-amiază împiedicându-mă prin cartierul Mission din SF plin de uimire, căutând o mașină pe care o parcasem cu doar o oră înainte. Am renunțat după trei ore și am luat un taxi ca să ajung la o întâlnire la ora cinei.

În dimineața următoare, când m-am trezit arătam ca un mops și nu îmi puteam aminti cu cine luasem cina. A fost suficient. Dacă medicina convențională nu putea rezolva problema, era timpul pentru măsuri mai drastice.

Dacă aveam să rezolv un lucru, urma să le rezolv pe toate.

Meniul

După ce m-am uitat la rezultatele finale (ce a funcționat și ce nu), mi-am dat seama că aș fi putut economisi multe cheltuieli prin urmarea unei abordări în patru etape. Doar când opțiunile din prima etapă eșuează treci la etapa a doua și tot așa până la ultima etapă și ultima soluție: intervenția chirurgicală.

Etapa nr. 1 – Mișcarea: corectarea posturii și a biomecanicii prin mișcări specifice

Etapa nr. 2 – Manipularea: corectarea leziunilor țesutului moale sau adeziunilor folosind instrumente sau presiunea cu mâinile

Etapa nr. 3 – Medicația: ingerarea, injectarea sau aplicarea de medicații

Etapa nr. 4 – Reconstrucția mecanică: intervenția chirurgicală

Mai jos se află doar o mică mostră a abordărilor pe care le-am testat pentru această carte în timpul unei perioade de cinci luni în 2009, precum și în urma reconstrucției umărului în 2004 (care este responsabilă pentru majoritatea injecțiilor intramusculare). Injecțiile au fost efectuate odată cu refacerea analizelor de sânge la fiecare două-patru săptămâni.

O parte din dorința de a experimenta a fost alimentată de experiența pozitivă: știam ce era posibil. După operația din 2004, am folosit o combinație atentă de terapii care au avut rezultate incredibile: umărul meu operat chirurgical a sfârșit prin a fi superior umărului meu „sănătos”, care nu avea nicio leziune.

Uneori este posibil nu doar să refaci, ci chiar să depășești abilitățile anterioare, devenind „nu ca nou, ci chiar mai bun”. Poate să-ți schimbe viața.

Am pus câte un asterisc lângă metodele care au avut efectele cele mai rapide și mai durabile, cu zonele reparate între paranteze. Cele mai eficiente dintre toate vor fi explicate ulterior în detaliu.

MIȘCARE

Feldenkrais

Pilates

Întindere asistată

Tai Chi Chuan

Yoga (Ashtanga, Bikram)

*Mers desculț/cu încălțăminte Vibram (partea inferioară a spatelui)

*Metoda Egoscue (zona cervicală/gât și partea de mijloc a spatelui)

MANIPULARE

Masaj (de la cel suedez la Rolfing)

Acupunctură sau acupresiune

*Tehnică de eliberare activă (umeri)

*Terapie avansată de integrare musculară (pectoral, fese și gambe)

Tehnica Graston

MEDICAȚIE

Locală

Androgel® (testosteron cristalizat)

DMSO (un dizolvant popular printre sprinteri și cursele de cai)
combinat cu MSM

Arnica

Orală

Cytomel® (liotironină sodică = hormonul tiroidian T3 sintetic)

L-glutamină în doză mare (50-80 de grame pe zi)

Colagen bovin sau de pui în doză mare (tipurile 1, 2 și 3)

Injectii intraarticulare (în articulații)

PRP

Cortizon

*Proloterapie (genunchiul stâng, încheietura dreaptă)

Injectii intramusculare

*Deca-Durabolin® (nandrolon decanoat) (umărul stâng)

Delatestryl® (testosteron enantat)

Depo®-Testosteron (testosteron cipionat)

Sustanon® 250 (amestec de testosteron)

HCG (gonadotropină corionică umană)

*Protocol de biopunctură care utilizează microdoze de Traumeel
și limfomiozot (tendonul lui Ahile, mușchiul infrapinos)

Injectii subcutanate (sub piele)

HGH (hormonul de creștere uman)

*Protocol de biopunctură (la fel ca mai sus)

Este o listă destul de mare.

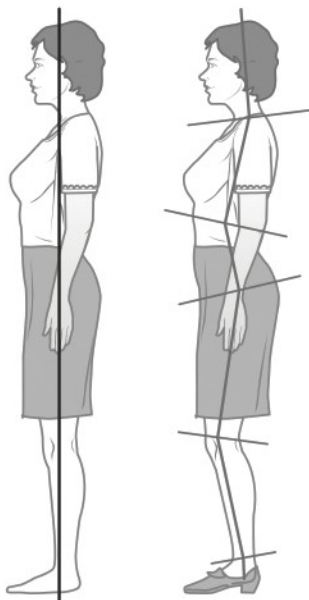
Cele câteva alese

Toate au ajutat într-o anumită măsură, dar numai o parte dintre ele au produs o alinare care a durat mai mult de 48 de ore, iar unele exerciții erau imposibil de efectuat pe cont propriu.

Există doar cinci tratamente care au remediat leziunile „permanente”, fie în 1-3 ședințe, fie sub forma unor exerciții viabile pe cont propriu. Iată-le:

1. ÎNLĂTURAREA TOCURILOR ȘI ANTRENAREA CU VIBRATIM.ZONA REPARATĂ: PARTEA INFERIOARĂ A SPATELUI.

Compensarea posturală urâtă și în cele din urmă dureroasă este inevitabilă când porți pantofi care înalță călcâiele. Această observație simplă mi-a scăpat cumva timp de 30 de ani, până când instructorul de la CrossFit Chicago, Rudy Tapalla, mi-a prezentat pantofii Vibratim Five Finger, care arată ca niște mănuși pentru picioare.



Folosirea în exces a pantofilor cu toc conduce de obicei la un anumit grad de cifoza-lordoza și la dureri conexe în partea inferioară a spatelui și partea superioară a mijlocului spatelui. Cifozo-lordoza, văzută în a doua ilustrație din dreapta, este postura caracterizată prin „curbarea convexă a coloanei toracice cu o curbura în interior a părții inferioare a spatelui rezultată din înclinarea în față a pelvisului”. Acesta este un fel academic de a spune cocoșat și cu fundul ieșit în afară în același timp.

Așa pot ajunge să pară pântecoși atât bărbații, cât și femeile cu un procent de grăsime corporală mai mic de 10%. Curbarea în exces a părții inferioare a spatelui, nu grăsimea corporală excesivă, provoacă această iluzie optică nefericită.



La cei care umblă în picioarele goale, degetele de la picioare se lătesc în formă de evantai, oferind o bază stabilă pentru mers. Observă linia exterioară naturală din centrul călcâiului până la degetul mare, care previne pronția excesivă (rotirea picioarelor spre interior) și problemele asociate la genunchi și în partea inferioară a spatelui.

Asemeni legării chinezești a picioarelor, picioarele acestui bărbat modern s-au conformat

pantofilor săi. Linia exterioară de la călcâi la degetul mare este inexistentă.

Soluția este simplă: poartă în majoritatea timpului pantofi cu talpă joasă sau cu o mică diferență între grosimea tălpii la nivelul degetelor și cea de la nivelul călcâielor. Trecerea la pantofi Vibram Five Fingers® și Terra Plana Barefoot Vivo mi-a înlăturat complet durerea din partea inferioară a spatelui de care suferisem mai bine de 10 ani. În măsura în care a fost posibil, pantofii Vibram m-au ajutat și să-mi refac picioarele. Să le refac cum? Aducându-le la starea lor naturală, ilustrată mai jos în primul set de fotografii, publicate în *American Journal of Orthopedic Surgery*, în 1905.

Nu mă înțelege greșit. Folosită la o ocazie, o pereche frumoasă de pantofi cu toc chiar poate accentua forma feminină, iar bărbaților le poate da stil și înălțime.

Folosiți însă înălțarea cu moderație.

2. METODA EGOSCU.EZONELE REPARATE: CERVICALĂ/GÂT ȘI MIJLOCUL SPATELUI.

Peter Egoscue (pronunțat „Eg-os-scue”, nu „Ego-scue”) este fondatorul Metodei Egoscue, un program de terapie posturală cu 24 de clinici în toată lumea. Peter este fost membru al Marinei și terapeut autodidact care a devenit renumit prin experimentarea pe el însuși și pe atleți. Una dintre experiențele sale timpurii a devenit folclor printre antrenorii săi.

Pete se afla în vestiarul unui luptător profesionist de wrestling după ce atletul își scrântise glezna. Aflat la eveniment doar pentru că producătorul era un prieten al său, Peter l-a pus pe luptător să stea întins pe podea și să-și așeze piciorul rănit întins în partea de sus a ușii de la vestiar. Neștiind sigur ce să facă, a ales înălțarea. Pete a primit apoi un telefon și a ieșit, revenind peste 15 minute. Luptătorul a afirmat clar că înălțarea fusese o pierdere totală de timp. Își simțea glezna la fel.

Dar, nu se știe din ce motiv, durerea sa cronică de spate nu mai era atât de puternică.

Pete și-a pus o întrebare simplă: „de ce?”. Apoi a repetat și a perfecționat această întindere neobișnuită în vestiar până când rata de succes pentru durerea de spate a fost suficient de impresionantă încât să justifice un nume oficial. A devenit „întinderea progresivă a vintrelor”, care suna destul de obscen și de care m-am îndrăgostit ulterior. Câteva decenii mai târziu, la Universitatea Egoscue, încă mai subliniază pentru studenții săi importanța fundamentală a punerii sub semnul întrebării: „În lumea mea, pentru că nu știu nimic, totul este posibil”.

Pentru mine, Metoda Egoscue nu a fost dragoste la prima vedere.

Avusesem ocazia să văd metoda Egoscue prin intermediul câtorva

atleți înainte să o testez pe mine însumi în 2009. M-am abținut atât timp pentru că prima oară îmi lăsase impresia de cult.

Mărturiile susțineau orice, de la dispariția alergiilor până la vindecarea de la sine a problemelor digestive, și mi s-au arătat videoclipuri cu adepți pe care îi apucau niște spasme involuntare în tot corpul, precum crizele de grand mal, în timpul anumitor „e-ciții” (exerciții).

Am decis că mi-era bine fără o variantă penticostală de Pilates. Dacă voiam să îmi strâng planșeul pelvian în timp ce îmi roteam o pisică moartă deasupra capului, puteam să o fac și singur. Așa că am ignorat Metoda Egoscue, în ciuda recomandărilor făcute de legendarul jucător de golf Jack Nicklaus și de jucători din Super Bowl cu inele de campioni NFL precum John Lynch.

Apoi, în iunie 2009, mă aflu în Tempe, Arizona, luând prânzul cu un prieten care era programat chiar în acea după-amiază pentru o ședință de Egoscue cu John Cattermole, un practicant foarte respectat și priceput, cu o experiență de 25 de ani în terapia fizică. Am fost de acord să îl însoțesc și să mă supun unei evaluări, fiind total pregătit pentru o doză simpatcă de voodoo.

În schimb, peste 90 de minute am ieșit fără urmă de durere în mijlocul spatelui, pentru prima oară în șase luni. Nu-mi venea să cred.

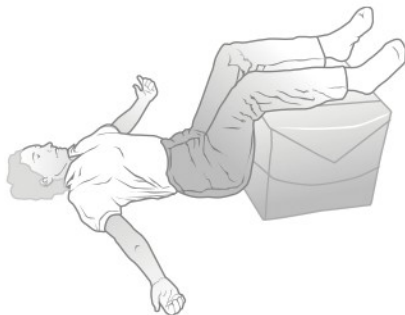
Avea să fie una dintre numeroasele dăți în care mi-am tras palme pentru că am refuzat prematur un lucru. De asemenea, această experiență a reconfirmat două truisme: (1) unii practicanți ai oricărei metode vor înțelege greșit mesajul și îl vor difuza creând confuzie ca reprezentanți și (2) e crucial, așa cum a subliniat Bruce Lee, să „asimilezi ce este folositor, să înlături ce este inutil și să adaugi ce este numai al tău”.

Pe baza câtorva luni de testare pe mine însumi și pe alți cocoșați deasupra laptopurilor, pot recomanda șase exerciții 80/20 pentru dezechilibrul postural al celor care stau toată ziua la birou. Pentru minimaliștii care lucrează de acasă (sau care au colegi de serviciu înțelegători), sugerez executarea nr. 1, nr. 2 și nr. 3 după fiecare două sau trei ore la birou sau într-o poziție așezată și executarea tuturor celor cinci mișcări, cel puțin o dată pe săptămână.

Întinderea progresivă a vintrelor, cea mai incomodă, neobișnuită și consumatoare de timp dintre cele șase, este instrumentul cel mai eficient pe care l-am descoperit pentru eliminarea încordării psoasului***** și a altor mușchi flexori de la șolduri, pentru a debloca pelvisul și a elibera încordarea tendoanelor poplitee.

***** Psoas – fiecare dintre cei doi mușchi inserați pe fața anterioară a vertebrelor lombare și la capătul femurului, care ajută la flexiunea coapsei față de trunchi. (n.ed.)

1. Spatele static



Seturi 1 | Repetări 1 | Durată 0:05:00

Descriere

1. Stai pe spate cu picioarele pe un cub sau pe un scaun.
2. Întinde mâinile în lateral, la aproximativ 45 de grade de corp cu palmele în sus. Atinge podeaua cu degetele mari.
3. Relaxează-ți partea superioară a spatelui și asigură-te că partea inferioară este plată pe podea.
4. Rămâi în această poziție timp de cinci minute.

2. Poziția de întindere statică pe coate

Seturi 1 | Repetări 1 | Durată 0:01:00

Descriere

1. Începe prin a sta pe podea în patru labe, asigurându-te că articulațiile superioare sunt aliniate (adică umerii, coatele și încheieturile sunt în linie dreaptă; șoldurile direct deasupra genunchilor).
2. Întinde mâinile în față circa 15 centimetri și apoi, observând amplasarea mâinilor, sprijină-te pe coate și brațe.

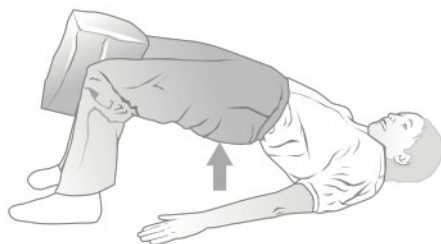


3. Strânge ușor pumnii și îndepărtează-i, rotindu-ți coatele și ridicând degetele mari.
4. Împinge-ți șoldurile în spate, către călcâie, pentru a crea o curbă în partea inferioară a spatelui.
5. Lasă-ți capul în jos.
6. Rămâi astfel timp de 60 de secunde.

3. Podul pe umeri cu pernă

Seturi 1 | Repetări 1 | Durată 0:01:00

Descriere

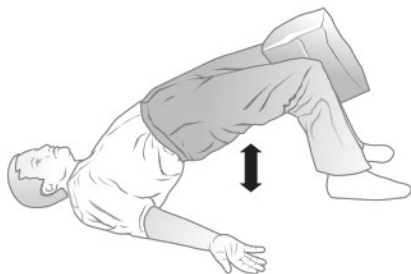


1. Stai pe spate, cu genunchii îndoiți, și cu tălpile îndreptate în față.
2. Pune o pernă între genunchi și aplică o presiune constantă înspre interior în timp ce efectuezi exercițiul.
3. Relaxează-ți partea superioară a corpului și ridică-ți șoldurile și spatele de pe podea.
4. Rămâi în poziția de sus timp de un minut.

4. Poduri active cu pernă

Seturi 3 | Repetări 15 |

Descriere



1. Urmează instrucțiunile de la ultimul exercițiu, dar în loc să te oprești la partea superioară a mișcării, ridică-ți șoldurile cât de sus poți și coboară-le încet la loc. Menține mișcarea cât mai lină și continuă.
2. Repetă de 15 ori pentru un total de trei seturi.

5A. Întinderea progresivă a vintrelor în turn

Durată: 25 de minute pe fiecare parte

Descriere



1. Stai pe podea cu un picior deasupra unui cub sau scaun, îndoit la 90 de grade (în ilustrație, piciorul drept). Mâinile ar trebui să fie întinse în lateral, la 45 de grade, cu palmele în sus.
2. Încălță-ți celălalt picior cu gheata folosită pentru turn.
3. Pune-ți piciorul încălțat pe turn începând de la cel mai mic

nivel și deplasându-l în sus până când începe să se formeze o curbura în partea inferioară a spatelui. Acesta este nivelul unde îți vei încheia primele 5 minute.

4. 4. Menține poziția până când spatele stă drept pe podea. Acordă mai multă atenție îndreptării spatelui, nu timpului specific.
5. 5. După cinci minute, coboară-ți piciorul cu un nivel pe turn și menține din nou poziția.
6. 6. Continuă până când piciorul stă întins drept pe nivelul cel mai de jos.
7. 7. Schimbă picioarele și repetă întreaga secvență.

5B. Alternativ: întinderea vintrelor pe scaun

Aceasta este o versiune mult inferioară a întinderii progresive a vintrelor, din moment ce nu este progresivă, dar e mai convenabilă.



1. 1. Leagă un hanorac sau o pereche de pantaloni de trening în jurul unui scaun sau de o clanță.
2. 2. Pune un scaun sau o masă mică, aproximativ până la genunchi, lângă aranjamentul de la pasul 1.
3. 3. Ține călcâiul unui picior suspendat în hanorac sau în pantalonii de trening și sprijină-ți celălalt picior pe scaun sau pe masă. Menține poziția timp de 10 minute.
4. 4. Repetă pe partea opusă.

6. Banca în aer

Seturi 1 | Repetări 1 | Durată 0:02:00

Descriere



1. 1. Stai cu spatele sprijinit de un perete, cu tălpile și genunchii depărtați la nivelul soldurilor. Tălpile sunt îndreptate în față.
2. 2. Deplasează-ți picioarele de la perete, în timp ce îți lași corpul să alunece în jos, până când genunchii sunt îndoiți la 90 de grade. Asigură-te că gleznelor sunt un pic în fața genunchilor. Partea inferioară a spatelui ar trebui să fie complet dreaptă pe perete. Brațele pot atârna în lateral sau îți poți sprijini ușor mâinile în poală. Menține greutatea în călcâie și nu apăsa în față pe degetele de la picioare.
3. 3. Menține poziția timp de două minute.

3. TERAPIA AVANSATĂ DE INTEGRARE MUSCULARĂ (TAIM). ZONE REPARATE: PECTORALI, FESE, GAMBE.

Am împărțit îndatoririle de cobai pentru vindecarea leziunilor cu un atlet semiprofesionist pe care îl vom numi Seabiscuit*****. Își rupsesse tendonul popliteu la antrenamentul de sprint. Am riscat de unul singur experimentele biochimice și injecțiile, iar el a testat terapiile neobișnuite și corecțiile mecanice dureroase. Din Mexic până în Miami, văzuserăm multe și cheltuiserăm deja mai mult de 100.000 de dolari. Puține lucruri au dat roade.

***** Numele unui cal de curse campion din SUA. (n.tr.)

„Dr. Two Fingers”***** a fost descoperirea cea mai bună a lui Seabiscuit și am primit un SMS în acest sens, care se încheia cu:

***** Two Fingers – două degete. (n.ed.)

„Frate, trebuie să îți rupi ceva doar ca să te repare Dr. Two Fingers. Crede-mă”.

Rezolvasesem deja treaba cu ruperea, așa că am rezervat un zbor către Salt Lake City și am condus aproape o oră până în Kaysville, orașelul dominat de mormoni unde se afla cabinetul ChiroMAT al lui Craig Buhler – „Dr. Two Fingers”.

Pereții sălii sale de așteptare sunt acoperiți cu scrisori de mulțumire și tricouri semnate de la cei mai buni sportivi din domeniul lor: linebackerul***** Bill Romanowski, vedetă de patru ori la Super Bowl, jucătorii din NBA***** John Stockton și Karl Malone și vedeta schiului alpin Picabo Street, printre alții.

***** Jucător așezat în spatele liniei defensive în fotbalul american. (n.tr.)

***** National Basketball Association (Asociația Națională de Baschet American).

(n.tr.)

Buhler aborda leziunile diferit de marea majoritate a terapeuților.

Spre deosebire de aceștia, care tratează ei înșiși mușchii și articulațiile încordate sau dureroase (adică partea inferioară a spatelui dureroasă? → lucrează la partea inferioară a spatelui; un Ahile dureros? → reabilitează călcâiul lui Ahile), abordarea lui Buhler căuta să decojească ceapa *propriocepției******, așa cum, în acest caz, sistemul nervos activează și dezactivează mușchii.

***** Propriocepție – activitate a sensibilității proprioceptive (cea care informează asupra mișcărilor, echilibrului); rezultatul acesteia. (n.ed.)

Seabiscuit îl poreclise pe Buhler „Dr. Two Fingers” datorită abordării sale neobișnuite de a izola și reactiva mușchii care fuseseră lezați sau dezactivați. Pentru atleții de la cele mai înalte niveluri, acest lucru putea fi făcut pentru maximum 700 de mușchi. Cu un deget apăsător adânc pe terminația unui mușchi dat (un punct de inserție al tendonului) și cu alt deget al mâinii opuse apăsând pe terminația opusă, el trecea printr-o serie de teste până aducea un mușchi latent înapoi la funcția sa inițială.

Dintr-o broșură de la clinica sa:

Am descoperit că atunci când o parte a corpului este supraîncărcată sau stresată dincolo de capacitatea sa de a face față acelei sarcini, există un rezultat previzibil. Fie este lezat mușchiul sau țesutul conjunctiv, fie sistemul proprioceptiv dezactivează părți ale țesutului, exact ca un întrerupător de circuit într-un circuit electric.

Corpul se adaptează, recrutând alți mușchi care să preia sarcina. Prin repetare, adaptarea avansează. Țesuturile recrutate devin mai puternice, zonele afectate se atrofiază.

Nu a durat mult ca să demonstreze această „reactivare” în practică. Dr. Two Fingers a testat mai întâi puterea supraspinosului (mușchiul rotator***** cel mai comun lezat) folosind un senzor de forță FET, a arătat că aveam puterea Dakotei Fanning și apoi a trecut la reactivarea lui, mărindu-mi puterea de mai bine de patru ori.

***** Rotator – (mușchi) care permite răsucirea unui os în jurul axei sale. (n.ed.)

Am trecut de la ridicarea a 3 kilograme la ridicare a 13 kilograme în mai puțin de cinci minute.

„Simți durere în partea de jos a tendonului lui Ahile din partea dreaptă?”, a întrebat Buhler. Nici măcar nu se uitase în acel loc și îmi identificase una dintre zonele problematice cele mai serioase. A văzut că eram derutat, așa că mi-a explicat:

„Gastrocnemianul [gamba] tău nu se mișcă așa cum trebuie – este dezactivat –, deci e normal să ai dureri în tendonul lui Ahile și la genunchi și cel mai probabil o durere proiectată în tendonul popliteu”.

Și a așa continuat, dovedind iar și iar că ceea ce credeam că este problema nu era problema. Era un mușchi care preluase controlul pentru un alt mușchi, care preluase controlul pentru încă un mușchi. Dezactivarea musculară inițială putea să fi avut loc în partea opusă a corpului, iar nu în apropierea zonei dureroase.

Abilitatea sa de observare era incredibilă. Un powerlifter de talie mondială care îl vizitase pe Buhler ne-a împărtășit ce s-a întâmplat la prima lui vizită: „Nici măcar nu mă atinsese și a anunțat că am cvadricepși slabi. «Cvadricepși slabi?! Ridic 408 kilograme!», am răspuns eu, la care Craig doar a ridicat din umeri și s-a apucat de treabă”. Sportivul a revăzut mai târziu o filmare cu încetinitorul a tehnicii sale de tragere în competiții și a realizat că, fără îndoială, tehnica lui indica în mod clar că își îndrepta picioarele rapid pentru a compensa cvadricepșii slabi.

Timpul petrecut cu Dr. Two Fingers a început să se adune. Cincizeci de dolari pe un mușchi reactivat înseamnă că funcția nu este ieftină. Am avut în total patru ședințe și am lucrat pe mai bine de 50 de mușchi.

Nu puteam accepta toate programele sale suplimentare, dar știam că explorarea granițelor cerea să îmi extind opțiunile. Pentru a găsi acele puține lucruri care funcționau, era uneori necesar să îți muști limba și să suporti lucruri despre care știai că nu funcționează, chiar în aceleași birouri.

În cele din urmă, i-am testat tratamentele cu singurul juriu care chiar conta: greutatea obiective.

Schimbările nu au fost subtile.

Să luăm pectoralii, de exemplu. De când mi-am fracturat ambele clavicule în adolescență, am avut probleme disproporționat de mari în refacerea mușchilor pieptului, care au făcut din banca de forță și mișcările similare exercițiile mele cele mai slabe.

La douăzeci și patru de ore după a doua ședință cu Buhler, am executat împingeri cu gantere de 18 kilograme pe banca înclinată, pentru un maximum de cinci repetări.

La douăzeci și patru de ore după ședință, am executat împingeri lente cu gantere de 23 de kilograme (sporire de 20%) de pe banca înclinată pentru 14 repetări (sporire de 180%).

Incredibil!

Înainte să aspiți la îmbunătățirea rezultatelor musculare (ridicare de greutate sau repetări) prin creșterea dimensiunii, este important să te asiguri că resursele (sistemul neurologic) funcționează corect. Chiar ai nevoie de „mușchi mai puternici” sau cablurile sunt cele care nu conduc semnalul cum trebuie?

Dacă nu poți face un drum până la Dr. Two Fingers, vezi resursele tehnicii de activare musculară (TAM) de la sfârșitul acestui capitol pentru o opțiune locală.

4. TEHNICA DE ELIBERARE ACTIVĂ (ART*****).ZONA REPARATĂ: ROTATORII INTERNI AI UMERILOR.

***** Abreviere de la *active-release technique*. (n.ed.)

Studiile de inginerie ale dr. P. Michael Leahy au început cu aeronautica în aviația militară. Fascinația sa pentru mecanica structurală s-a manifestat pe deplin mult mai târziu, în 1985. Acesta era anul în care ART a fost oficializată și patentată, anul în care și-a aplicat ingineria asupra leziunilor țesutului uman moale. Leahy, un veteran a 25 de triatloane Ironman, a fost de atunci medicul sprinterului medaliat cu aurul olimpic Donovan Bailey, al lui Gary Roberts de la Toronto Maple Leafs din NHL și al lui Milos Sarcev, Mr. Univers, printre alții.



Tratat cu grosolănie.

Premisa de bază a metodei este simplă: scurtează țesutul, aplică tensiune manuală și apoi întinde țesutul sau fă-l să alunece lângă țesutul său adiacent. Simplu nu înseamnă ușor; după cum explică Leahy: „Este la fel de simplu precum cântatul la pian și la fel de dificil

totodată”.

Cum arată așa ceva în practică? Dacă mușchii sunt lipiți unul de altul sau de os, arată foarte asemănător cu smulgerea mușchilor. Vezi avanpremiera vizuală în dreapta.

M-am confruntat prima oară cu ART în 2001, prin Frank Shamrock, de cinci ori campion la clasa mijlocie în Ultimate Fighting (UFC).

Frank a făcut primul său tratament ART în iulie 2001, în urma unei leziuni acute în partea inferioară a spatelui în timpul antrenamentului. Nu putea merge și nu se aștepta la prea multe:

Trecusem pe la mai bine de 30 de reflexoterapeuți din întreaga lume într-o perioadă de 16 ani din pricina durerii în partea inferioară a spatelui și a amortelilor din picior. Din cauza leziunii de la antrenamentul care îmi determinase aceste vizită, nu puteam să-mi ridic capul mai sus de nivelul taliei și dormeam pe podeaua din sufragerie în poziție fetală. Ortopezii și diverși alți medici îmi spusese că va trebui să fac una din două: fie să îmi sudeze vertebrele, fie pur și simplu să tolerez durerea unei leziuni ireversibile. Pe baza experienței trecute, eram sigur că trebuia să anulez lupta de kickbox K-1 pe care o programasem peste o lună.

În patru ședințe de aproximativ 10 minute fiecare, medicii de la Janzen & Janzen Sports Health Clinic din San Jose, California, au eliminat țesuturile cicatrizate și adeziunile acumulate, care creaseră durerea din partea inferioară a spatelui lui Frank. Joi fusese cărat din sală pe umerii antrenorului său, iar marțea următoare se antrena la întreaga capacitate.

Trei săptămâni mai târziu, Frank a câștigat partida din K-1 printr-un KO în prima rundă. Frank i-a recomandat apoi ART lui B.J. Penn, campionul mondial la jiu-jitsu brazilian, care a folosit ART pentru a-și reface complet mobilitatea în umărul stâng (prevenind operația), umărul drept și tendonul popliteu, printre altele. Cu două săptămâni înainte de campionatul UFC din 2 noiembrie 2001, durerea din partea inferioară a spatelui lui B.J. Penn fusese tratată cu succes în două ședințe de 15 minute. B.J. l-a făcut apoi knock out pe marele favorit Caol Uno, în doar 11 secunde din prima rundă.

Experimentarea ART

Dă pe repede înainte până la o după-amiază înnorată și mohorâtă din New York, în decembrie 2009.

O ploaie rece ca gheața turna cu găleata în afara sălii Peak Performance unde eu și vreo 20 de antrenori și instructori de rezistență participam la un seminar de o zi privind Tehnica Instantanee Poliquin de Întărire Musculară, dezvoltată de antrenorul profesionist și olimpic Charles Poliquin. Pentru fiecare diagnostic și exercițiu de

antrenament, am făcut perechi și am testat limita de mișcare. La primul exercițiu, am analizat rotația umărului, atât cea exterioară, cât și cea interioară (pentru cea din urmă, imaginează-ți mișcarea de skandenberg sau aruncarea unei mingi de baseball). Rotația mea exterioară era excelentă, dar rotația mea interioară era atât de imobilă încât partenerul meu credea că glumesc: „Uau. Glumești, nu?”.

Din nefericire, nu glumeam. Nu îmi puteam aduce aminte când reușisem ultima oară să-mi ating cea mai mare parte a spatelui. Cum mi se adusese aminte de acest handicap și eram un pic demoralizat, l-am abordat pe Charles în timpul unei pauze ca să-i cer recomandări. S-a oprit o secundă și s-a uitat la mine:

„Ai vrea să îl repar?”.

Nu eram sigur cum să răspund.

„Ar fi incredibil”, a fost tot ce am putut spune. Charles m-a condus la o masă de masaj din partea cealaltă a sălii și mi-a cerut să mă întind. Și-a strâns toți elevii pentru o demonstrație de înlăturare a adeziunilor și restricțiilor.

Și ce mai demonstrație a fost!

Deși eram cel mai slab din tot grupul, tipii masivi și powerlifterii antrenați în metoda Westside au avut mai mult respect pentru mine după 20 de minute. Era, în mod clar, cel mai dureros lucru pe care îl văzuseră de foarte multă vreme. Poliquin, care folosisese timp de patru ani ART pe atleții săi sub îndrumarea lui Mike Leahy, a trebuit să folosească ambele mâini: „Știi că e rău când trebuie să folosesc ambele mâini. Nu e nevoie să le folosesc *niciodată* pe amândouă”.

Și-a pus asistenții de peste 90 de kilograme să îmi ghideze prin mișcări brațele, în timp ce el aplica suficientă presiune pentru a-și introduce degetele la o adâncime de 2,5 centimetri între mușchii care fie se sudaseră de os, fie se sudaseră de mușchii antagoniști adiacenți. Mă simțeam ca un curcan de Ziua Recunoștinței.

Fotografiile de dinainte și de după spun o poveste mai completă.



În timpul tratamentului.

Înainte de tratament – limita mișcării pentru lovirea unei piñata. Observă-l pe Charles râzând.

Charles a estimat că va avea nevoie de încă trei sau patru ședințe pentru a vindeca în întregime imobilitatea ambilor umeri. Nu ar fi fost prima oară când ajută la reînvierea umerilor:

„Acum câțiva ani, un bun prieten și culturist profesionist de la IFBB, Milos Sarcev, m-a sunat din senin. Mi-a spus că era programat pentru săptămâna următoare să facă o operație artroscopică la ambii umeri. Era, de înțeles, supărat. Mai întâi, operația avea să îl coste circa 18.000 de dolari. În plus, era nevoit să urmeze un program amplu de reabilitare, ceea ce avea să-l țină departe de competiții și de câștigarea unui venit pentru multă vreme. I-am spus să își miște imediat fundul în biroul meu și să îl vadă [pe dr. Mike Leahy], înainte să lase vreun chirurg în preajma umerilor săi.

Când Milos a venit la birou, nu se antrenase de peste patru luni din cauza durerii îngrozitoare. Chiar și coborârea unei bare olimpice fără greutate (20 de kilograme) îl făcea să se chирcească de durere. Totuși, după ce a lucrat doar 45 de minute pe el [la adeziunile din jurul mușchiului subscapular], dr. Leahy i-a spus să se ducă la sală și să facă o încercare cu umerii. Cumva reticent, Milos mi-a permis să îl duc la un World Gym local. Total neîncrezător, a ridicat de 2 ori câte 143 de kilograme pe banca de forță. Cinci zile mai târziu, a făcut 6 repetări cu 143 de kilograme fără să simtă nicio durere!”.

Ședințele ART durează în general 5-15 minute și costă 45-100 de dolari fiecare. Majoritatea leziunilor clienților sunt tratate în una-șase ședințe. Leziunile țesutului moale eligibile pentru tratamentul ART includ periartrita rotatorilor, tendinita, încordarea părții inferioare a spatelui, entorsele de glezne și încheieturi, durerile de la fluierul piciorului, periartrita flexorului șoldului și sindromul de tunel carpian.

Dar ART nu este perfectă.

După cum a observat Charles: „ART este 100% eficientă la 70% dintre pacienți”.

Rezolvarea durerii cronice necesită adesea o combinație de terapii. Uneori implică ace, ceea ce ne aduce la următoarea etapă: medicația.

5. PROLOTERAPIE ZONELE REPARATE:

GENUNCHIUL STÂNG, ÎNCHEIETURA DREAPTĂ A MÂINII.

În proloterapie (numită astfel după „proliferarea” fibrelor de colagen pe care se presupune că le produce), un amestec de agenți inflamatori este injectat în tendoane, ligamente și chiar în articulații. Obiectivul este crearea unei reacții inflamatorii blânde care să stimuleze repararea țesutului.

Cel mai simplu dintre cocteilurile de proloterapie și cel cu istoricul

cel mai lung a fost creat de fondatorul tehnicii, medicul George Hackett. Amestecul său este, de fapt, „apă cu zahăr”: dextroză amestecată cu un anestezic local (lidocaină) și ser fiziologic (apă sărată).

Dr. C. Everett Koop, al 13-lea chirurg general din Statele Unite, a deschis porțile în vederea unei cercetări mai ample a proloterapiei atunci când a recomandat-o în mod public:

Proloterapia, dacă nu ai încercat-o și nu i-ai constatat valoarea, pare să fie o soluție prea ușoară pentru o serie de probleme complicate care afectează corpul uman și au fost remarcabil de dificil de tratat prin oricare altă metodă...

Când aveam 40 de ani, în două clinici neurologice separate am fost diagnosticat cu durere intratabilă (incurabilă). Comentariul meu a fost că sunt prea tânăr ca să am dureri intratabile. Întâmplător am aflat că medicul Gustav A. Hemwall, care își desfășura activitatea în suburbiile din Chicago, era expert în proloterapie... Pentru a scurta povestea, durerea mea intratabilă nu era intratabilă și s-a redus remarcabil, până într-atât încât a încetat să mai fie o problemă.

Partea bună a proloterapiei este că nu poate face niciun rău, dacă este făcută cum trebuie. Cum ar putea fi dăunător pentru pacient să-i pui puțină apă cu zahăr în joncțiunea dintre un ligament și un os?

În 2005, medicii de la Mayo Clinic au început să testeze proloterapia și au identificat zonele lezate care răspund cel mai bine, și anume genunchii, coatele, gleznele și articulația sacroiliacă din partea inferioară a spatelui. Au concluzionat în buletinul lor informativ că, „spre deosebire de injecțiile cu corticosteroizi – care pot oferi o alinare temporară –, proloterapia presupune îmbunătățirea țesutului injectat prin stimularea creșterii țesutului”.

Cocteilul prolo pe care l-am folosit la clinica menționată la începutul acestui capitol avea câteva ingrediente în plus:

Dextroză
Marcaină (anestezic)
B-12
Prolină
Lizină
Sulfat de glucozamină

Prima mea ședință a presupus 12 injecții prolo. Nu a fost o experiență plăcută. Timp de 45 de minute după prima ședință, am fost amețit și aveam mâna dreaptă rece, amorțită.

Partea bună e că durerea veche de un deceniu din încheietura dreaptă (de la o lovitură la gimnastică) și cea din genunchiul stâng (de la wrestling) au dispărut la aproximativ 21 de zile după ultima ședință.

Pericolele ingredientelor sunt minime, mai ales dacă este folosită o versiune simplă pe bază de dextroză, dar există întotdeauna riscul, chiar dacă mic, de infecție. Dacă un ac trece prin piele, poate duce cu el bacterii de pe piele în zona-țintă. Cel mai grav este atunci când are loc o infecție la nivelul unei articulații și devine septică, un proces care poate provoca deteriorarea cartilajului articulației în doar 72 de ore.

Un studiu din Franța a raportat un risc general de septicemie de 13 la 1 milion de injecții, cu o incidență mult mai mică dacă sunt folosite seringi preambalate. Acestea fiind spuse, după o infecție cu stafilococ, eram nerăbdător să încerc injecții mai puțin invazive, ceea ce a dus la următoarea terapie: biopunctura.

6. BIOPUNCTURA ZONELE REPARATE: INFRASPINOSUL, TENDONUL LUI AHILE.

„Ai auzit?”

Da, și era dezgustător. Dr. Lee Wolfer se afla în plin proces de a-mi face între 40 și 60 de injecții***** cu ace mici folosite în mod obișnuit pentru analizele de tuberculoză. Fiecare înțepătură se făcea la mai puțin de 1 centimetru sub piele, dar sunetul ce venea din infraspinosul meu, unul dintre mușchii rotatori ai umerilor, semăna cu cel pe care-l faci când mergi pe zăpadă întărită: zdrobire audibilă.

***** Similar cu protocolul deschizător de drumuri al proloterapiei, Hackett-Hemwall, numit adesea abordarea „mașinii de cusut”. (n.aut.)

„Ăsta e calciu depozitat unde nu trebuie.”

Lee, unul dintre cei mai buni specialiști în afecțiuni ale coloanei vertebrale și spatelui din Statele Unite, s-a întors apoi la treabă. Injecțiile nu erau nici pe departe terminate. Îi dădusem o listă lungă – gât, partea superioară a spatelui, umeri, glezne – și aveam mult teren de acoperit.

Lee era acum o fascistă inveterată. „Fascistă” în sensul de persoană care tratează fascia mult neglijată nu numai ca pe un simplu lipici anatomic. Rezultatele au fost, până acum, impresionante:

„Sunt în sfârșit fericită ca medic. Ajut corpurile pacienților să se vindece”.

„Fascia” este compusă dintr-o plasă tridimensională de țesut fibros de legătură care menține structura corpului. Gândește-te la fascii ca la frânghiile care mențin forma cortului. Frânghiile care ajută la legarea laolaltă a mușchilor și la ținerea organelor interne suspendate, printre alte lucruri. Ai auzit vreodată alergătorii plângându-se de fasciită

plantară? Este o problemă a fasciei, și chiar una dureroasă. Fascia plantară a piciorului este o bandă groasă de țesut conjunctiv care se întinde de la călcâi la cele cinci degete. Susține curbura piciorului și, când se inflamează și compromite curbura, rezultatul este durerea cronică.

Nu este doar o problemă a piciorului. Fasciile există în tot corpul și au de asemenea roluri biochimice.

Călătoria lui Lee a început cu o lucrare de cercetare despre durerea din partea inferioară a spatelui, unde a remarcat că cercetătorii observaseră ceva ciudat: fascia pacienților arăta ca aceea a diabeticilor. Existau depozite neobișnuite de calciu în țesut, pe care le-a văzut mai târziu la propriii săi pacienți.

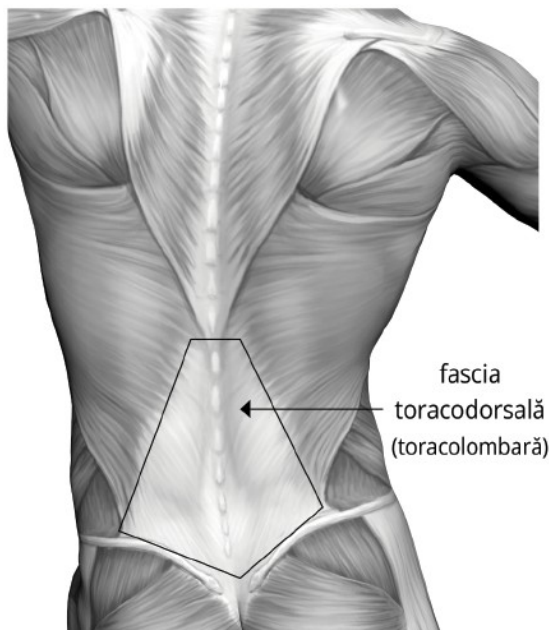
Zona care prezenta cel mai mare interes era Gara Grand Central***** a întregului spate: fascia toracodorsală. Acest înveliș leagă mușchii de mișcare principali, precum cei laterali și fesieri, în zona lombară, iar problemele din Grand Central pot provoca dureri aproape peste tot. Fascia este neîntrecută la a da indicații greșite. Pârghiile fasciilor pot lega zone precum umărul drept de partea din stânga jos a spatelui, iar identificarea problemei reale necesită o abilitate à la Sherlock Holmes, pentru a conecta puncte aparent fără legătură, adesea din afara corpului.

***** Gara din New York, principalul nod de cale ferată din Statele Unite. (n.tr.)

Doar un exemplu din dietă: Lee ajunsese să își dea seama de importanța alimentelor de origine animală bogate în nutrienți și vitamine adecvate solubile în grăsimi (A, D, E și K), pentru a reface funcțiile în țesuturile inflamate cronic cu depozite anormale de calciu.

Acum, Lee mă folosea pe mine pentru a-și testa cea mai recentă și cea mai importantă descoperire: biopunctura.

Inventată în 1991 de Jan Kersschot, un medic belgian, „biopunctura” implică injecții superficiale cu diverse substanțe, inclusiv traumeel, zdeel și limfomiozot. Traumeelul este folosit în mod obișnuit pentru inflamațiile acute din cauza leziunilor sportive, iar limfomiozotul este utilizat pentru drenarea limfatică în cazul țesutului inflammat cronic sau congestionat. În anumite reviste care se bazează pe tehnica revizuirii colegiale s-a arătat că traumeelul scurtează timpul de recuperare după leziunile sportive acute și inhibă secreția mediatorilor imuni (IL-1B și TNF-alfa), care sunt asociați cu vătămarea țesuturilor și o inflamare sporită.



Deși soluțiile biopuncturii nu sunt diluate atât de mult încât să nu mai conțină niciun produs activ (precum majoritatea medicației homeopate), ele sunt diluate și denumite „microdoze”. Lee a folosit atât traumeel, cât și limfomiozot în tratamentele mele.

Pe lângă tratamentele medicamentoase, am testat și o soluție salină cu 20% dextroză. Era exact ca proloterapia, dar cu injecții mai puțin adânci.

Rezultatele a zeci de „mini-înțepături”, cu un ac de 0,31 mm în diametru, la 1 centimetru adâncime au fost uimitoare.

La douăsprezece ore după primul tratament al ambilor mușchi infraspinoși nu mai aveam nicio durere în ambii umeri. Suferisem de durere și încordare persistentă a ambilor umeri de mai bine de șase ani, iar o ședință de 15 minute i-a reparat pe amândoi. Nici până în ziua de azi nu au mai revenit durerile.

Biopunctura a fost repetată pentru tendonul lui Ahile din partea dreaptă, cu rezultate similare.

Cred că mecanismele acțiunii, deși neclare, ar putea fi diferite pentru locuri diferite. În cazul infraspinosului, păreau să fie mecanice: spargerea depozitelor de calciu cu un ac, exact cum ai sparge gheața de pe parbriz. Pentru tendonul lui Ahile, Lee a emis ipoteza că era o formă de reacție musculocutanată sau neurocutanată.

Data fiind originea lor homeopată, rămân sceptic în privința limfomiozotului și, într-o măsură mai mică, a traumeelului. Dar, date fiind dezavantajul minim al biopuncturii și rezultatele pe care le-am avut, aș recomanda testarea biopuncturii înaintea proloterapiei sau

PRP-ului. Pentru majoritatea problemelor muscuro-scheletice, este recomandată o serie de patru-opt ședințe de injecții.

Instrumente și trucuri

Acest capitol va încuraja o mulțime de escroci să se autoprocrame experți. Deși ai putea rata câțiva specialiști buni, îți sugerez să te concentrezi pe cei care tratau pacienți și înainte ca această carte să fie publicată pentru prima oară, în decembrie 2010.

Pantofi Vibram Five Fingers și Terra Plana (www.fourhourbody.com/vibram, www.fourhourbody.com/terra) Acestea sunt cele două mărci de pantofi pe care le-am folosit pentru a elimina durerea din partea inferioară a spatelui. Vibram Five Fingers sunt ideali, dar arată ca picioarele unui gecko. Pantofii Terra Plana Vivo Barefoot, pe de altă parte, pot fi purtați și ca pantofi de ocazie, fără ca cineva să observe că tălpile sunt aproape inexistente.

Extensoare pentru degetele de la picioare Healthytoes (www.fourhourbody.com/toe-stretch) Aceste extensoare pentru degetele de la picioare sunt ca niște boxuri***** moi pentru degetele de la picioare. Ele ajută la refacerea distanței naturale între degete și alină durerea datorată suprapunerii și deviației degetelor. Începe cu cinci minute în fiecare seară.

***** Box – armă albă, alcătuită dintr-o placă de metal cu găuri pentru degete, zimțată în exterior. (n.ed.)

Baza de date a specialiștilor în tehnica de eliberare activă (ART) (www.activerelapse.com) Folosește acest site pentru a găsi specialiști locali în ART.

Găsirea unui specialist în proloterapie Iată cele trei organizații recomandate de cei în care am încredere din domeniu:

Fundația Hackett-Hemwall (HHF) (www.hacketthemwall.org)

Academia Americană de Medicină Ortopedică (AAOM) (www.aaomed.org)

Colegiul American de Gestionare a Durerii Osteopatice Scleroterapeutice (termenul vechi pentru „proloterapie”) (www.acopms.com)

ChiroMAT (www.chiromat.com) Fondator al tehnicii TAIM, Craig Buhler (cunoscut și ca „dr. Two Fingers”) a ajutat atleți de elită din NBA, NFL și PGA***** să își maximizeze performanța.

***** Professional Golders' Association – Asociația Jucătorilor de Golf din Statele Unite. (n.tr.)

Specialiști în tehnica de activare musculară (TAM) (www.fourhourbody.com/mat) Dacă nu poți ajunge în Utah la dr.

Craig Buhler, folosește acest site pentru a găsi specialiști în zona ta. Deși există niște dispute între grupuri cu privire la cea mai bună tehnică, această organizație oferă cea mai largă certificare și, fiind și cea mai accesibilă.

Institutul Ortopedic din sudul Californiei (www.scoi.com) Dr. Stephen Snyder de la acest institut a dezvoltat multe tehnici și tehnologii noi pentru operația artroscopică la umeri. Mi-a fost recomandat de un prieten, Scot Mendelson, care i-a fost pacient și ridică la banca de forță mai mult de 454 de kilograme.

Video cu operația mea de reconstrucție a umărului făcută de dr. Snyder (www.fourhourbody.com/surgery) Dislocarea umărului de dinainte de operație, când sunt sedat, este dezgustătoare. Distractiv de privit, dacă îți plac videoclipurile de pe YouTube cu oameni care cad în nas de pe mingi elvețiene etc.

Biopunctură: Întrebări frecvente și răspunsuri (www.chiromedicalgroup.com/biopuncture)

Privire generală asupra biotensegrității (www.fourhourbody.com/biotensegrity) Explică funcțiile fascinante ale fasciei. Steven Levin, un chirurg ortoped, lămurește modul cum principiile tensegrității descoperite în domurile geodezice ale lui R. Buckminster Fuller se aplică și în corpul uman, oasele acționând ca elemente de compresie, iar țesuturile moi ca elemente de tensiune. Dacă ești în vreun fel înclinat spre chestiile de tocilar, citește „The Importance of Soft Tissues for Structural Support of the Body” („Importanța țesuturilor moi pentru susținerea structurală a corpului”). Este extraordinară.

Egoscue (www.egoscue.com) Egoscue este un program de terapie posturală cu 24 de clinici în toată lumea. Programul este proiectat să trateze durerea muscularo-scheletică fără medicamente, operație sau manipulare. A fost folositor în reducerea și eliminarea durerii mele de spate.

Atlas of Human Anatomy (Atlas de anatomie a omului**)* de Frank H. Netter (www.fourhourbody.com/netter)** Este cartea CEA MAI frumoasă și cuprinzătoare (în mare parte) pe care am întâlnit-o. Mi-a fost sugerată de mai mulți medici, inclusiv de dr. Lee Wolfer, care a descris-o astfel: „Netter este singurul responsabil pentru cunoștințele anatomice ale majorității medicilor. A ratat doar fascia și complexitatea ligamentelor”. Dețin și cartonașele interactive bazate pe carte, care sunt concepute pentru studenții la medicină.

***** Editura Medicală Callisto, 2012. (n.tr.)

Aș vrea să fim cu toții dezbrăcați tot timpul. Am crezut întotdeauna că ceea ce este dedesubt contează.

– Celine Dion

CUM SĂ PLĂTEȘTI PENTRU O VACANȚĂ LA MARE CU O VIZITĂ LA SPITAL

Edwin o adora pe Celine Dion și părea fericit să îi spună cuiva asta.

În timpul pregătirii sale în radiologie din Iowa, îl văzuse pe Stone Cold Steve Austin***** la WWE, un vis împlinit, dar Celine Dion se afla încă pe lista sa de dorințe.

***** Steve Austin, cunoscut sub numele din ring *Stone Cold Steve Austin*, este un wrestler profesionist care a activat în World Championship Wrestling (WCW), în Extreme Championship Wrestling (ECW) și în World Wrestling Federation (WWF), care a devenit în 2002 World Wrestling Entertainment. (n.ed.)

„Avem multe de făcut! Te rog să nu te miști. Începem...” Edwin era, de asemenea, tehnicianul meu RMN și tovarăș pentru următoarele patru ore. Era o perioadă lungă de stat la orizontală, dar împrejurimile erau frumoase. Spitalul Metropolitan Vivian Pallas, un spital privat curat din centrul orașului Managua, Nicaragua, nu ar fi putut fi mai frumos.

Venisem în Nicaragua cu aproape trei săptămâni înainte ca să mă concentrez pe scris și pe surfingul care se face aici, renumit în lume. Eu și Kiwi, de la „Cum să obții posteriorul perfect”, închiriaserăm o vilă pe un deal, cu piscină cu vedere la ocean. Pentru a evita mulțimea de pe plajă, făcusem rezervare pentru o barcă cu căpitan cu tot, care să ne ducă în cele mai bune zone izolate de surf de pe coastă. În drum spre casă, căpitanul ne-a ajutat să prindem și să curățăm peștii pe care bucătarul nostru îi putea pregăti pentru cină.

Acum, când mai aveam doar 12 ore până la zborul de întoarcere spre San Francisco, aveam să plătesc pentru toată treaba cu o vizită la spital.

Introducere în turismul medical

Hai să ne uităm puțin la cifre, ca să vedem cum este posibil. Mai întâi, cheltuielile de persoană în Nicaragua:

CHELTUIELI

Biletul de avion cu compania Orbitz, dus-întors, San Francisco-Nicaragua (cu escală la Houston) – 385 de dolari + taxe

Barca închiriată (pe călătorie de persoană) – 20 de dolari

Cazarea în prima săptămână (2.000 de dolari pe săptămână pentru nouă oameni într-o vilă cu 14 dormitoare deținută de un fost jucător NBA) – 222 de dolari pe săptămână

Cazarea din a doua săptămână încolo (vilă superbă cu 2 dormitoare, mai aproape de centru

[www.palermohotelandresort.com]) – 129 de dolari pe noapte
Închiriere Land Rover (de persoană) – 140 de dolari pe săptămână
Total pentru două săptămâni și jumătate, exceptând mâncarea –
1.812 dolari

Am exclus mai sus mâncarea pentru a arăta care sunt costurile suplimentare față de ce aș fi cheltuit oricum în SUA, din moment ce mâncăm în oraș de cel puțin două ori pe zi. Iată totalul:

Total pentru două săptămâni și jumătate, inclusiv mâncare și vin (+ 600 de dolari): 2.412 dolari

Deci cum ajungem înapoi la pragul de rentabilitate și facem practic călătoria gratuită?

ECONOMII MEDICALE

Mi s-au făcut șapte RMN-uri la un preț negociat de 350 de dolari fiecare. În scopuri comparative, RMN-urile similare în San Francisco ar fi costat aproximativ 750 de dolari fiecare, deci 7×350 de dolari = 2.450 de dolari în total de economii.

Am economisit și circa 640 de dolari pe analize complete de sânge și urină, făcându-le în Nicaragua și nu în Statele Unite. Astfel, economiile mele totale la cheltuieli medicale au ajuns la **3.090 de dolari**.

M-am bucurat de o călătorie de surf luxoasă, am scris o grămadă și am rezolvat analizele și imagistica pe care voiam să le fac oricum. Economiiile totale de 3.090 de dolari mi-au dat un avans (în esență, mi-au dat un profit al călătoriei) de 687 de dolari.

„Dar”, ai putea observa pe bună dreptate, „dacă nu sunt un ciudat care vrea șapte RMN-uri?”

În primul rând, în ciuda miturilor urbane care afirmă contrariul, nu există niciun risc de radiație la RMN-uri și aș sugera, prin urmare, unul sau două pentru durerile și leziunile care te sâcăie. Ca să nu mai menționez de valoarea lor preventivă: întreabă orice individ care a supraviețuit cancerului dacă nu ar fi dorit să facă RMN-uri mai devreme.

Dar lăsând RMN-ul deoparte, frumusețea arbitrajului geografic constă în meniul opțiunilor.

Nu luasem niciodată în considerare turismul medical înainte de 2009, din moment ce nu aveam operații în așteptare pe care nu mi le puteam permite și nici nu voiam proceduri cosmetice (implanturi în fund, careva?), pe care agențiile de turism medical le-au făcut populare.

Însă analizele și prevenirea au deschis porțile unei lumi de combinare a călătoriilor de talie mondială cu medicina de talie mondială.

Trebuie să-ți cureți și să-ți verifici dantura? Poate vrei să faci analize complete de sânge, pe care le recomand la nu mai puțin de șase luni? Ia în considerare să faci o călătorie grozavă din asta. Aceeași călătorie exotică de vis, pe care ai tot amânat-o din cauza costurilor, s-ar putea să ajungă aproape gratuită.

Poate că ispita călătoriei este exact imboldul de care ai nevoie pentru a verifica mai îndeaproape cum stai cu sănătatea?

Pentru a aprecia în întregime cât de ușor a fost și cât de mult a contrastat cu experiența mea din majoritatea spitalelor din SUA, permite-mi să relatez procesul.

La fel de ușor cum ai spune 1, 2, 3

M-am prezentat la camera de gardă a spitalului privat la ora 22:30, duminică noaptea, fără niciun preaviz. Kiwi suferea de urechea înotătorului***** și trebuia să îi fie drenată înainte de zbor, iar eu voiam să îmi acopăr costurile călătoriei. Cea mai ușoară opțiune: să fac RMN-uri pentru toate articulațiile cu durere reziduală de la leziunile sportive.

***** Urechea înotătorului – otită externă. (n.ed.)

L-am întrebat pe medicul lui Kiwi dacă mi se puteau face RMN-uri, iar ea m-a informat că trebuia să vorbesc cu un supervisor, pe care l-a și chemat. Prețul afișat era de 600 de dolari pe RMN. Am întrebat care era cea mai bună reducere pentru cinci RMN-uri, iar ea a răspuns: 2.400 de dolari. I-am spus că voi plăti în numerar (cu cardul de credit) nu cu asigurarea, dacă poate lăsa prețul la 2.800 de dolari pentru șapte RMN-uri, sau 400 de dolari pe RMN. A fost de acord. Întreaga tranzacție a fost cordială și plăcută.

Supervisorul a autorizat RMN-urile în cinci minute și a trimis o mașină să-l ia de acasă pe tehnicianul Edwin și să-l aducă la spital. Nu am fost taxat pentru drum. Medicii, realizând că avem ceva timp de așteptat, m-au invitat să stau cu ei și să mâncăm împreună din fructul lor indigen favorit, *jocote*, pe care nu-l gustasem niciodată.

I-am întrebat apoi ce aş mai putea face pentru a umple cele 60 de minute de timp rămase. Analiză a urinei? Analize de sânge? Doi medici au scos o listă de analize pe care le puteam comanda și ne-am uitat împreună peste ele, bifând 25 de căsuțe pe care le voiam, precum și câteva pe care mi le-au sugerat ei ca fiind adesea neglijate, dar importante. Mi-au făcut calculul tuturor analizelor, mi s-a luat sânge 10 minute mai târziu și mi-au promis rezultatele de la laborator în decurs de trei ore. Trei ore?! Asta m-a uimit, fiindcă în Statele Unite de obicei aștept șapte-zece zile pentru rezultatele analizelor de sânge.

Apoi mi-am amintit: eram la camera de gardă. Era o mare diferență față de echivalentul acesteia de la UCSF Parnassus, unde am fost certat odată de un medic pentru că m-am uitat la propria fișă după ce

ășteptasem mai mult de trei ore într-o cameră goală: „Aceasta este proprietatea UCSF. Pacienții nu au voie să se uite la fișe. Dați-mi-o”.

Mediul acesta curat și prietenos din Nicaragua semăna atât de mult cu un club privat, încât uitasem că mă aflam la camera de gard[. Eram singura persoană de acolo.

Edwin a venit, am terminat RMN-urile și, la insistența lui, am făcut apoi câteva radiografii ca imagini de referință, pentru care nu am fost taxat. Mi-a dat toate imaginile și m-a trimis înapoi la recepție, unde mă așteptau analizele de sânge, rapoartele analizei urinei și un pahar cu apă. Supervizorul mi-a explicat că erau puține taxiuri la ora aceea târzie – în jur de 3:00 –, așa că a comandat o mașină, pe cheltuiuala spitalului, să mă ducă înapoi la hotel.

Apoi m-a îmbrățișat și mi-a urat drum bun.

Când am revenit în SUA și am început să mă ocup de vindecarea mai multor leziuni cu ajutorul medicilor (ultimul capitol), RMN-urile din Nicaragua au fost neprețuite. Fiecare m-a scutit de facturi scumpe pentru imagistică, precum și de băjbâiala care ar fi dus la săptămâni de terapii nepotrivite. Din păcate, media unei consultații de 11 minute pe pacient în Statele Unite produce multe greșeli, dar majoritatea medicilor nu cer radiografii pentru a le preveni. De ce? Pentru că, în calitate de clinică sau doctor, dacă ceri multe radiografii, crește probabilitatea de a fi auditat de companiile de asigurări. În cazul meu, dacă mi se punea un diagnostic rapid, în 11 minute, puteam să scot RMN-urile din geantă și să spun: „Hai să fim siguri, da?”.

Eu cred că acesta este un lucru foarte prudent.

Amâni plajele acelea cu nisip alb la care visai? Ia în considerare să te răsfeți relaxându-te și să acoperi costurile cu o vizită la o clinică sau două.

Ai putea chiar să primești și niște fructe *jocote* gustoase.

Instrumente și trucuri

Patients Beyond Borders (Pacienți dincolo de granițe), de Josef Woodman (www.fourhourbody.com/woodman) Cel mai complet ghid tipărit pentru turismul medical. Această carte de peste 400 de pagini conține 40 de destinații de călătorie medicală de top, liste cu sute de spitale și un index care îți arată cele mai bune clinici unde poate fi tratată boala de care suferi.

International Medical Travel Journal (Revista internațională de călătorii medicale) (www.imtjonline.com/resources/patient-guide) Ghidul în 10 pași al IMTJ pentru turismul medical este un prim text util pentru cei care se gândesc la o călătorie distractivă, dar productivă în străinătate. Mulțimea de opțiuni poate fi descurajantă, iar această listă va minimiza paradoxul alegerii.

Spitalul Bumrungrad (www.bumrungrad.com) Acest spital de talie mondială din Thailanda a fost prezentat în „Top 10 destinații de călătorii medicale din lume” (*Newsweek*) și este unul dintre cei „Top 4 pionieri din turismul medical” (*Wall Street Journal*). Imaginile de pe website-ul lor vor face probabil ca spitalul din SUA la care mergi tu să arate ca o cocioabă din lumea a treia.

Med Retreat (www.medretreat.com) Med Retreat te poate ajuta în procesul de a te decide care este cea mai bună clinică internațională pentru necesitățile tale. Printre destinațiile populare se numără Argentina, Costa Rica și Turcia.

MedTrava (www.medtrava.com) Similar cu Med Retreat și având sediul în Austin, Texas, MedTrava îți poate prezenta unități medicale alese cu grijă din toată lumea și te poate ajuta să economisești până la 70% pentru procedurile comune.

Nu m-am confruntat niciodată cu probleme legate de leziuni, datorită pregătirii mele. În special datorită întinderii.

– Edwin Moses, medaliat de două ori cu aurul olimpic la cursele cu obstacole de 400 de metri;
câștigător a 122 de curse consecutive

PRE-ABILITAREA

Protejarea corpului de leziuni

Prefață: Acesta este cel mai lung și mai dificil capitol din carte și pentru un mare procent dintre cititori va fi cel mai important.

Urmărirea unor creșteri rapide ale performanței fără să faci „pre-abilitare” în vederea prevenirii leziunilor este ca și cum te-ai sui într-o mașină de formula unu fără să verifici cauciucurile. Mica investiție de timp făcută în prealabil (chiar două-patru săptămâni) îți va permite un progres mult mai rapid, evitând în același timp regresele serioase.

Citește-l pe sărite acum sau întoarce-te la el mai târziu, dar nu uita să citești acest capitol dacă faci antrenament de rezistență sau de viteză.

13:30, CAPE TOWN, AFRICA DE SUD

Agentul de pază de la Virgin Active Health Club nu era impresionat. Într-o țară cu un procent oficial al șomajului de 25%, violența era mai puțin întâlnită decât te-ai fi așteptat, dar tot merita să fii vigilent.

I-am explicat din nou care era ideea cu privire la țeava de metal groasă de 91 de centimetri pe care voiam s-o duc în sală. Planul era să tai baza unui suport pentru umbrele și să dau o gaură de 1 centimetru la un capăt.

„Nu, zău. E pentru antrenamentul meu. Nu ca să lovesc recepțierii.”

Ultima parte nu părea să fie convingătoare.

„Dar, dar... Gray Cook mi-a spus s-o fac!”, am vrut să mă îmbufnez. „Nu îl știi pe Gray Cook?!”

Nu avea de unde să îl știe.

E chiar păcat că majoritatea oamenilor nu îl știu, chiar dacă le-ar putea face un corp indestructibil.

Anatomia lui Gray: de la NFL la forțele speciale

Michelle Wie a fost timp de câteva luni, fără îndoială, cea mai faimoasă atletă rănită de pe planetă.

În timpul unei perioade scurte din 2008, leziunile au împiedicat-o să facă flotări sau să stea nemișcată într-un picior timp de 10 secunde. Nu este exact ce te-ai aștepta de la cea mai tânără femeie care s-a calificat pentru un turneu de golf LPGA*****. Sponsorizată de Nike și proclamată de către revista *Time* drept „una dintre cele 100 de persoane care ne făuresc lumea”, părea că fusese forțată să atingă culmea. Nu avea nici măcar 20 de ani.

***** The Ladies Professional Golf Association – Asociația Feminină de Golf Profesionist din SUA. (n.tr.)

„Înainte [de antrenament], Michelle putea trimite mingea la 293 metri, cu vântul în spate. Acum, un an mai târziu, poate trimite în continuare mingea la aceiași 293 metri. Diferența este că acum o poate face de 300 de ori pe zi.”

Gray Cook, geniul din spatele recuperării rapide a lui Michelle, mă instruia în sediul său liniștit din Danville, Virginia.

A văzut ceea ce publicul general ratase. Chiar și rănită, Michelle putea face praf mingea. Majoritatea credeau că dacă își păstrase puterea totul era bine. Dar nu mai era consecventă. Puterea era doar o piesă din puzzle.

Refăcând atleți profesioniști în fabrica sa de durabilitate umană, Gray a devenit, poate, cel mai căutat specialist în prevenirea leziunilor din lume. În 2007, atât Chicago Bears, cât și Indiana Colts l-au folosit ca armă secretă pentru a-și ține atleții pe teren, iar ambele echipe au ajuns la Super Bowl XLI.

Gray nu se limita doar la NFL, MLB, NHL sau NBA. Forțele speciale pariau de asemenea pe acest sudic blând. Gray explică:

„Pentagonul investește la fel de multe milioane într-un angajat al Forțelor Speciale ca o echipă din NFL într-un jucător, dar o carieră în NFL poate dura trei ani, pe când o carieră în Delta Force ar trebui să dureze mai mult de zece”.

Milioane. Înseamnă mulți bani.

Cum naiba te aperi împotriva leziunilor dacă nu ai acces la un personaj ca Gray?

Revenind la vechiul meu principiu preferat: 80/20.

Evaluarea funcțională 80/20

În opinia lui Gray, cea mai probabilă cauză a leziunilor nu este nici slăbiciunea, nici încordarea, ci dezechilibrul. Crezi că, dacă faci abdomene sau exerciții izolate pentru abdomene, este suficient pentru a-ți lucra mușchii de bază? Mai gândește-te puțin. „Mușchii trunchiului, de exemplu, funcționează adesea bine cât timp nu se mișcă șoldurile. Când se mișcă șoldurile – un scenariu mai realist –, aceștia încep să compenseze pentru diferențele dintre stânga și dreapta.” Atunci apar leziunile.

Instrumentul fundamental al lui Gray pentru identificarea dezechilibrelor este conceptul său de Evaluare a Motricității Funcționale (EMF). EMF reprezintă o serie de șapte teste de mișcare făcute de un specialist certificat. Fiecare test este notat pe o scară de trei puncte.

Pentru autoevaluare, EMF-urile sale profesionale pot fi reduse la cinci mișcări cu o evaluare simplă de admis-respins:

1. 1. Genuflexiuni joase
2. 2. Pășit peste obstacole
3. 3. Fandare în linie dreaptă
4. 4. Ridicare activă a unui picior întins
5. 5. Rotație din șezut

Acest auto-EMF este conceput să identifice două lucruri: dezechilibrele stânga-dreapta (asimetrie) și problemele de control motric (clătinarea și schimbarea direcției).

Chiar dacă poți ridica 272 de kilograme la banca de forță, nu înseamnă că nu îți vei disloca un umăr după cinci minute în joc. Mai multe greutatea cu mai multe repetări nu înseamnă stabilitate.

„Majoritatea oamenilor pot ridica o greutate mai mare deasupra capului pentru un timp anume decât pot merge cu greutatea deasupra capului aceeași perioadă de timp. Puterea [prima] nu ar trebui să depășească *niciodată* stabilitatea [cea din urmă]”, explică Gray Cook. „Este o rețetă pentru dezastru. Cea mai mare neînțelegere este că îți poți întări doar stabilizatorii [cum ar fi rotatorul pentru umăr], pentru a preveni leziunile. Chiar dacă ești și cu 10% mai puternic, e ca o picătură în ocean.”

Lucrarea izolată a mușchilor va schimba mușchii, dar nu e probabil să facă mișcarea mai sigură. În schimb, dacă lucrezi conform unor tipare ale mișcărilor de bază, îți vei face mușchii mai puternici, iar mișcarea (fie că alergi într-o cursă scurtă de 40 de metri sau cari bagaje) mai sigură. Pentru a folosi o analogie a lui Paul Chek, tiparele mișcărilor de bază sunt precum tastele 0-9 ale unui calculator. Toate celelalte numere, mișcări complexe în acest caz, sunt doar combinații ale cifrelor de bază.

EMF dă rezultate?

Membrii echipei de fotbal profesionist Atlanta Falcons au încheiat sezonul din 2007 cu un total de șapte leziuni. În sezonul din 2008, nu a avut loc decât o singură operație minoră, târziu în sezon. Diferența: noul director de performanță athletică, Jeff Fish, a făcut ca EMF-ul să fie obligatoriu. Odată ce jucătorii sunt „diagnosticați” prin EMF, li se dau programe personalizate pentru a corecta dezechilibrele și a-și îmbunătăți gama de mișcări.

Apoi sunt cei din echipa Colts. Indianapolis Colts a fost cea mai mică echipă NFL la nivel național în ultimii nouă ani. A suferit, de asemenea, cele mai puține leziuni dintre toate echipele NFL și a avut cel mai mare număr de jocuri câștigate în ultimii nouă ani. Aceasta este o combinație neobișnuită. Jon Torine, antrenorul său principal de rezistență, a folosit EMF în toată această perioadă de timp.

Cele patru elemente cruciale

Inițial, acest capitol urma să fie dedicat EMF-ului. Asta până când am realizat că izolarea problemelor cu ajutorul EMF era doar primul pas. Pasul al doilea consta în prescrierea acțiunilor corecte pentru fiecare greșeală principală a fiecăreia dintre cele cinci mișcări, ceea ce ar putea ocupa cu ușurință 50 de pagini de material stufos.

Așa că i-am trimis un e-mail lui Gray să reducă ceea ce părea ireductibil:

Presupunând că oamenii fac evaluarea, care sunt cele 2-4 exerciții de corectare pe care le-ai sugera pentru a repara cel mai bine cele mai comune dezechilibre/slăbiciuni? Dacă ai avea un pistol la tâmplă și ar trebui să alegi 2-4 exerciții pentru corectarea generală, pe care le-ai alege?

Alegerile lui Gray au fost, fără ezitare, următoarele patru:

Lasă și ridică (L&R)*****

***** *Chop and lift (C&L)*, în original. (n.ed.)

Ridicarea turcească (RT)*****

***** *Turkish get-up (TGU)*, în original. (n.ed.)

Deadlift cu două mâini, pe un singur picior (2SDL)

Deadlift în diagonală cu o mână, pe un singur picior (1SDL)

Am pus exercițiile în ordinea în care ar trebui să le înveți, din moment ce este necesară o coordonare mai bună pe măsură ce avansezi pe listă. Nu e nicio rușine să te ții doar de L&R pentru două-patru săptămâni, dacă celelalte trei se dovedesc ciudat de exersat la început.

Mai întâi voi rezuma programul exact pe care l-am urmat pentru a-mi repara dezechilibrele, în „Programul Celor Patru Elemente Cruciale” de mai jos. Acesta oferă imaginea de ansamblu înainte să intrăm în detalii și ar trebui să servească ca referință ușor de găsit mai târziu. Apoi voi descrie exercițiile, folosind, în principiu, cuvintele lui Gray.

Exercițiile nu sunt complicate, dar folosirea textului în locul unui videoclip le poate face să pară astfel. Apelează la videoclipurile enumerate în „Instrumente și trucuri”, pentru a te familiariza cu Cele Patru Elemente Cruciale și întoarce-te la rezumatul de mai jos dacă ești copleșit.

Programul Celor Patru Elemente Cruciale: găsirea și repararea

Iată un program posibil pentru a le combina.

SĂPTĂMÂNĂ 1: MARȚI, 30-45 DE MINUTE

COORDONAREA

Acesta nu este un antrenament. Această ședință este despre practicarea mișcărilor, exact ca postura de dans sau karate. În acest scop, sunt folosite greutateți ușoare, chiar și pentru mișcări care folosesc o sarcină mai grea în antrenament (precum deadlift).

Dezvoltarea unui nivel de bază pentru coordonarea cu aceste tipare te va asigura că nu îți bazezi întregul program de antrenament pe dezechilibre masive, care puteau fi reparate cu câteva minute de exersare și adaptare neurologică.

Exersează atât RT, cât și variantele de SDL fără greutateți, până când poți executa mișcările pe ambele părți, apoi adaugă greutateți ușoare. În toate exercițiile, folosește greutatea minimă necesară care să te ajute să îți stabilizezi corpul.

SĂPTĂMÂNĂ 1: JOI ȘI SÂMBĂTĂ, 45-60 DE MINUTE PE ȘEDINȚĂ

TESTAREA

Acum îți vom testa cel mai slab cadran și cele mai slabe laturi pentru fiecare mișcare. Execută RT și SDL doar dacă le poți realiza perfect fără greutateți:

L&R (ca în exemplul meu de la pagina 359)

Lasă în jos către genunchiul stâng x 6-12 rep

Lasă în jos către genunchiul drept x 6-12 rep

Ridică spre genunchiul stâng x 6-12 rep

Ridică spre genunchiul drept x 6-12 rep

RT

5 RT pe fiecare parte (kettlebell de 16 kilograme)

5 RT pe fiecare parte (kettlebell de 24 de kilograme)

Acestea sunt greutatețile pentru RT pe care le-am folosit eu. Citește descrierea RT-ului care urmează pentru greutatețile de început sugerate pentru bărbați și femei. Ganterele pot fi folosite în locul greutateților kettlebell.

2SDL

5 rep pe fiecare picior

1SDL

5 rep pe fiecare picior

GENUFLEXIUNE COMPLETĂ

10 rep

Am adăugat genuflexiunea completă pentru că este important să menții (sau să ai) măcar abilitatea de a executa mișcarea, chiar dacă

noi ne concentrăm pe deadlift.

Repetă această testare atât joi, cât și sâmbătă, pentru a te asigura că nu ți-ai diagnosticat greșit dezechilibrele. Folosește aceleași greutateți sâmbătă, dar nu te uita la numărul de repetări încheiate joi. Sâmbăta este pentru a confirma că dezechilibrele nu sunt doar o greșeală.

SĂPTĂMÂNILE 2-6: LUNI ȘI VINERI, 30-45 DE MINUTE PE ȘEDINȚĂ

REPARAREA

După ce ți-ai identificat dezechilibrele, exercițiile pentru săptămânile 2-6 sunt concepute în vederea remedierii lor.

Dacă poți executa 10 genuflexiuni de la posterior la călcâie fără greutate, fă următoarele la fiecare antrenament (seturile și repetările sunt explicate ulterior):

1. L&R cu îngenunchere pe un singur picior
2. RT
3. 1SDL

Dacă nu poți executa 10 genuflexiuni complete, execută-le pe acestea:

1. L&R cu îngenunchere pe un singur picior
2. L&R cu îngenunchere completă (aceasta este o adăugare simetrică, cu ambii genunchi jos, care te va ajuta să îți dezvolti o postură corectă pentru genuflexiuni)
3. RT
4. 1SDL

SETURI ȘI REPETĂRI: Pentru toate exercițiile din săptămânile 2-6, folosește un raport al seturilor de 2:5 pentru partea puternică:slabă și o limită de repetări de 3-5. Asta înseamnă că execuți un total de șapte seturi, două pentru partea mai puternică și cinci pentru partea mai slabă, după cum urmează:

Partea puternică x 3-5 rep (eu țintesc către 5 la toate)

Partea slabă x 3-5 rep

Partea puternică x 3-5 rep

Partea slabă x 3-5 rep

Partea slabă x 3-5 rep

Partea slabă x 3-5 rep

Partea slabă x 3-5 rep

Fă pauză de un minut între seturi. Dacă nu poți încheia cinci repetări în ultimele seturi, mai degrabă redu repetările decât să reduci greutatea. Înregistrează totul.

Sugerez o viteză concentrică (de ridicare) de o secundă sau de două secunde și o viteză ecocentrică (de coborâre) de patru secunde. Indiferent ce viteză folosești, păstrează-o constantă.

SĂPTĂMÂNILE OPȚIONALE DE LA 7 ÎNCOLO: LUNI ȘI VINERI, 30-45 DE MINUTE PE ȘEDINȚĂ – PRE-ABILITARE ȘI ÎNTĂRIRE SUSȚINUTE

Din săptămâna a 7-a poți introduce L&R cu îngenunchere completă și 2SDL pentru corecții simetrice și putere pură. Execută această secvență de două ori pe săptămână, dacă dorești să reduci în continuare riscul de leziuni. Eu retestez o dată la 4-6 săptămâni și fac remediile corespunzătoare.

Dar, ca să continui cu programul, odată ce diferențele de putere de 10% sau mai mari sunt corectate, folosește două seturi de 3-5 repetări (eu prefer 5) pe fiecare parte pentru fiecare exercițiu.

RT

L&R cu îngenunchere completă

2SDL

C&L cu îngenunchere pe un singur picior

1SDL

2SDL este executat exact ca 1SDL, dar în loc să ridici cu o mână, fie ridici o halteră cu ambele mâini, fie, preferința mea, ții o ganteră/un kettlebell în fiecare mână.

Dacă acorzi 30-45 de minute în fiecare săptămână acestor exerciții, durează mai puțin și sacrifici mai puțin din progres decât dacă ai face recuperare între 6 și 24 de luni după o leziune majoră.

Patru exerciții te pot ajuta să te menții stabil și puternic. Prea ocupat? Fă cât poți, fiindcă oricât de puțin tot ajută.

Concentrează-te pe pre-abilitare ca să nu trebuiască să faci reabilitare.

Detalii cu privire la exerciții

EXERCITIUL NR. 1 – LASĂ ȘI RIDICĂ (L&R)

Lăsarea este o mișcare în jos, pe diagonală, de-a lungul corpului, dintr-o poziție de sus într-o poziție de jos, iar ridicarea este mișcarea în sus, pe diagonală, dintr-o poziție de jos într-o poziție de sus. Sunt, în esență, imagini în oglindă ale uneia față de cealaltă.



Pozițiile de început și de încheiere ale lăsării.

Pozițiile de început și de încheiere ale ridicării. Suportul pus sub genunchi, pe care eu nu l-am folosit, este opțional și utilizat aici pentru a obține un unghi mai ascuțit în sus.

Există două posturi folosite în mod obișnuit atunci când execuți L&R, văzute mai sus.

Ne vom concentra pe L&R cu „îngenunchere pe un singur picior” din două motive.

În primul rând, este important să abordezi problemele asimetrice (stânga-dreapta) înainte de alte probleme prezente în ambele părți, iar poziția de îngenunchere pe un singur picior abordează atât asimetriile din partea superioară, cât și pe cele din partea inferioară. În al doilea rând, din șase persoane pe care le-am testat prin evaluarea flexibilității unui singur picior (vezi caseta), toate prezentau diferențe majore între stânga și dreapta.

Descrierea îngenuncherii pe un singur picior



Poziția picioarelor în îngenuncherea completă și pe un singur picior.

Un genunchi este jos și celălalt ridicat, cu coapsele și gambele la un unghi de 90 de grade una de alta. Vei lăsa mereu către genunchiul de jos și vei ridica către cel de sus. Fiecare mișcare este o mișcare de

tragere-împingere; Ține mâinile aproape de piept în tranziție. În lăsare, de exemplu, tragi bara către stern și o împingi către podea. Cablul ar trebui să se miște în linie dreaptă.

În mod ideal, atât piciorul din față, cât și genunchiul aflat jos ar trebui să fie plasate în linie dreaptă; poate fi folosită o bandă adezivă pe podea (sau orice linie), pentru a te asigura că sunt astfel.

Dacă această postură îngustă se dovedește prea dificilă, folosește o bază mai lată. Pune-ți piciorul din față la 10 centimetri de linia genunchilor și adu-l mai aproape de-a lungul a câteva antrenamente. Asigură-te doar că lățimea este aceeași pentru părțile stângă și dreaptă la fiecare antrenament individual, lucru esențial pentru a păstra comparațiile exacte.

Programul de lăsare și ridicare 80/20

Ghid

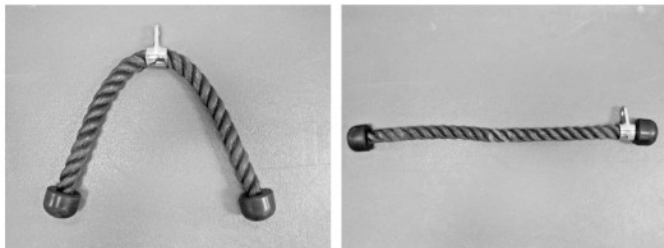


Plasarea ideală în linie dreaptă.

1. Rezumă-te la o „bară”, în prima sau primele două luni. Atât lăsarea cu îngenunchere pe un singur picior, cât și ridicarea cu îngenunchere pe un singur picior vor fi executate cu cabluri, folosind fie o bară atașabilă, fie, ca în fotografiile noastre, accesoriul mai comun al „extensiei pentru triceps”, cu frânghia trasă în întregime în capăt pentru a imita o bară. Asta e ce am folosit eu.

Exercițiul cu bara sau bara falsă te forțează să îți folosești trunchiul pentru a contracara dezavantajul mecanic, nu să trișezi prin mișcarea cu puterea brațului.

Dacă vrei să execuți L&R acasă sau când călătorești, poți folosi benzi de rezistență*****. Dacă folosești benzi, mișcarea devine mai degrabă o presă în partea din față a corpului, spre deosebire de cea în diagonală corpului.



Accesoriu pentru frânghia de triceps (normal).
Accesoriu pentru frânghie transformată în „bară”.

2. Descarcă între repetări, dacă este posibil (sprijină grămada de greutateți). Asta am ratat eu în primele antrenamente, fiindcă eram pe alt continent și fără mijloace de comunicare. Tot mi-am dublat puterea și mi-am corectat dezechilibrul cu patru antrenamente fără să descarc, dar am făcut un progres mai rapid ulterior, cu ajutorul ei. Dacă ți se pare prea greu să te coordonezi, poți începe fără descărcare.

EVALUAREA FLEXIBILITĂȚII UNUI SINGUR PICIOR

Încearcă și tu:

1. Ținându-ți picioarele apropiate și genunchii dreupți, încearcă să îți atingi degetele de la picioare, cu tălpile pe podea. Dacă e prea ușor, încearcă să pui podul palmei pe degetele de la picioare.

2. Acum testează din nou independent aceeași întindere pe fiecare parte. Pune un picior pe o scară sau un suport și nu uita să ții genunchii complet dreupți, ca să previi trișatul. Execută pe ambele părți.



Pasul 1 Pasul 2

Cum te-ai descurcat? Întinderea mea era cu 8 centimetri mai scurtă în partea dreaptă.

Gray explică acest concept: „Dezechilibrul nu este doar o problemă de putere. Este o problemă de control motoriu. Să treci de la descărcat la încărcat și viceversa, acesta este scopul. Reangajarea este valoroasă și îți stimulezi mai mulți neuroni”.

Dar cum ajungi în poziția corectă, care necesită să ai frânghia în mână la distanță de aparat, fără să ridici automat grămada de greutate? Cu alte cuvinte, cum sprijini greutatea fără să cazi? Trebuie să îți extinzi cablul. Cea mai bună opțiune presupune carabine, cleme metalice folosite în alpinism.

Prima opțiune: folosește o zală de lanț de la un magazin de bricolaj și două carabine pentru a extinde cablul. Un capăt al lanțului va fi conectat la cablu, iar celălalt capăt se va conecta la accesoriul pentru triceps. Funcționează! **A doua opțiune,** și cea pe care o prefer, este să folosești în locul lanțului o frânghie de nailon pentru alpinism. Frânghia de nailon este o fâșie plată de material cu ochiuri pe ea. Aceste chingi sunt ușor de împachetat și de pus în buzunar, dar sunt destul de puternice încât să susțină greutatea în mișcările de lăsare și ridicare. O iau întotdeauna cu mine când călătoresc.

Dacă nu vrei să îți bați capul cu extinderea lungimii cablului, te poți antrena cu un partener care preia greutatea pentru tine timp de o secundă după fiecare repetare sau te poți antrena fără să descarci, cum am făcut eu timp de patru antrenamente, ceea ce a fost suficient pentru a-mi corecta dezechilibrul cel mai mare.

3. Nu îți ține respirația. Odată ce am avansat la greutatea mai mari,

am sfârșit prin a-mi ține respirația pe porțiunea de ridicare, expirând apoi ușor la coborâre. Aceasta este Tehnica Valsalva și, deși poate fi valoroasă pentru ridicările maxime, înseamnă trișat în L&R. Fă tot posibilul să respiri după cum urmează și să-ți păstrezi o figură relaxată:

a. Inhalează o cantitate mare de aer la începutul mișcării și mărește presiunea în abdomen prin încordarea tuturor mușchilor din șolduri și trunchi. Rigidizează-ți și sprijină-ți corpul, dar stai cât mai sus posibil.

b. Începe porțiunea de tragere a oricărei mișcări și împinge aerul afară printre dinții încleștați ca să produci un sâsâit. Continuă acest sâsâit, lent, în timp ce treci la împingere și ajungi la extensia completă. La extensia completă, ar trebui să ai mai mult de 50% din aer în plămâni. Continuă sâsâitul și la întoarcere, folosind aerul rămas, până când grămada de greutate ajunge să fie sprijinită.

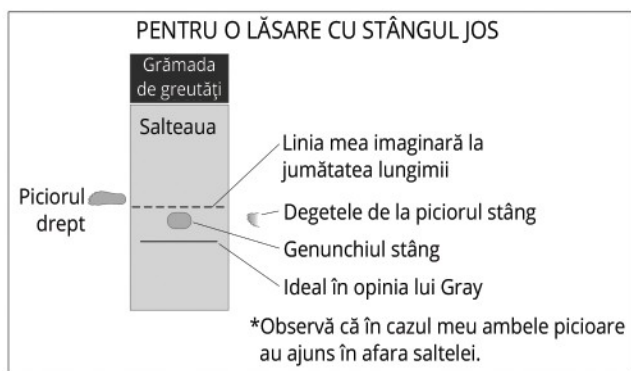
c. Respiră normal de două ori, cu grămada de greutate sprijinită, și începe următoarea repetare.

4. Fă-ți poziționarea 100% constantă de la antrenament la antrenament.

Amplasarea piciorului: pentru a standardiza poziția de la un antrenament la altul, Gray sugerează să folosești o saltea de fitness sau de yoga, cu capătul îngust în dreptul aparatului, și apoi să-ți așezi genunchiul jos, la aproximativ o treime din lungimea saltelei.

Dacă ai o saltea (saltelele de yoga pot fi rulate și sunt o investiție înțeleaptă), folosește un marker permanent pentru a marca amplasarea genunchilor pentru ambele mișcări. Dacă nu ai salteaua ta, folosește bandă adezivă.

Iată o diagramă care prezintă amplasarea ideală a lui Gray și ce am făcut eu în final:



Am început să folosesc o saltea de fitness standard pentru a preveni iritațiile de la saltea pe genunchi, nu pentru amplasare. Am realizat apoi, nu-i de mirare, că folosirea unei saltele făcea reproducerea exactă a pozițiilor mult mai ușoară. Am pus genunchiul jos la mijlocul distanței față de grămada de greutate, fiindcă nu aveam bandă adezivă, iar jumătatea era mai ușor de determinat vizual. M-am asigurat apoi că șoldurile erau aproximativ în fața centrului grămezii de greutate. Deși nu este precis ce a recomandat Gray, a făcut poziționarea pentru ambele părți și mișcările ușor de reținut.

Pentru alinierea piciorului și genunchiului de jos, așa cum se vede în diagramă, mi-am pus genunchiul jos, de o parte a liniei imaginare de la jumătatea distanței, și piciorul de cealaltă.

Nu e nevoie ca șoldurile să stea la un unghi de fix 90 de grade față de grămada de greutate, dar am constatat că e cel mai ușor de ținut minte și de produs.

Poziționarea mâinilor: Pentru poziționarea mâinilor atât în lăsare, cât și în ridicare, mi-am pus mâna cea mai îndepărtată de aparat la exact trei palme deasupra capătului care atârna al „barei” din frânghie. Mâna cea mai apropiată de mașină a prins frânghia cât mai aproape de cablu.

Rotirea capului și a umerilor: Capul nu ar trebui să se rotească independent de umeri. Dacă ne imaginăm șoldurile și umerii paraleli în poziția de început, nu ar trebui să îți rotești umerii mai mult de 15-20 de grade față de șolduri. O rotație mai mare nu va duce la mai multă activare a abdomenului și te-ar putea forța să pierzi poziția corectă a părții inferioare a spatelui și chiar pe aceea de biped.

Să începă testarea

Găsirea dezechilibrelor în L&R se face prin testarea celor patru cadrane: stânga jos, dreapta jos, apoi stânga sus, dreapta sus. Scopul este să îți identifice cel mai slab cadran. Lăsarea se face întotdeauna înainte de ridicare, căci vei folosi greutatea mai mari pentru prima.

TESTAREA

Lăsare în jos către genunchiul stâng x 6-12 rep

Lăsare în jos către genunchiul drept x 6-12 rep

Ridicare către genunchiul stâng x 6-12 rep (asigură-te că te miști încet pentru porțiunea de coborâre a ridicării, altfel greutatea te va trage după ea)

Ridicare către genunchiul drept x 6-12 rep

Testarea se face cel mai bine la începutul unui antrenament. Pentru porțiunile de ridicare, scade jumătate sau chiar două treimi din greutatea folosită pentru lăsare. Alege o greutate pentru ambele

mişcări cu care crezi că nu poți executa mai mult de 6-12 repetări, iar apoi caută discrepanțe în calitatea și abilitatea ta de a atinge repetările maxime pentru fiecare parte.

Ar trebui să fie un chin moderat. Vrei să faci o „repetare până la epuizare” completă în decurs de 6-12 repetări, așa că **testează până în punctul în care pierzi postura potrivită și/sau mișcarea lină sau până în punctul în care se dovedește a fi un chin care compromise tehnica.**

Astfel, ridici până la „epuizarea” posturii sau tehnicii, nu a epuizării musculare.

Ține-ți spatele drept, șoldurile relaxate și capul cât mai ridicat posibil. „Pierderea posturii” are loc când nu poți menține această poziție înaltă și capul ți se lasă în jos sau se mișcă într-o parte. Oprește numărul repetărilor când nu mai poți corecta acest lucru. Deși nu e necesar, e folositor să te supravegheze cineva sau să filmezi testul*****. Pentru ambele părți, vezi care este numărul maximum de repetări până când mișcarea nu mai este lină și fluidă.

***** Am folosit un aparat de filmat Flip pus pe un aparat din apropiere, cu un trepied plabil Joby Gorillapod. (n.aut.)

Dacă se întâmplă să calculezi greșit greutatea și să depășești 12 repetări, continuă și înregistrează repetarea la care nu mai ai postura corectă. Folosește aceeași greutate în ambele părți.

Odată testul complet, ar trebui să ai o evaluare a patru cadrane – lăsarea dreaptă și stângă și ridicarea dreaptă și stângă. Dezechilibrele sunt definite ca o diferență mai mare de 10% în greutate (dacă numărul de repetări este același) sau ca număr de repetări (dacă greutatea este aceeași) între părțile stângă și dreaptă.

Găsește cel mai slab cadran și lucrează-l până când restabilești simetria.

Iată rezultatele primei mele zile de testare:

Lăsare în jos căpe genunchiul stâng:

Lăsare în jos către genunchiul drept face încă 3-4

Ridicare către genunchiul stâng:

Ridicare către genunchiul drept:

Am testat din nou două zile mai târziu, deoarece voiam să confirm dezechilibrul înainte să planific un întreg program. L-am confirmat, dar se poate vedea deja o îmbunătățire incredibilă în controlul motoriu, care se reflectă în câștigurile legate de putere:

Lăsare în jos căpe genunchiul stâng:

Lăsare în jos către genunchiul drept face încă 7-8 (m-am oprit, din

moment ce primul test fusese confirmat)
Ridicarea greutății este cea mai mare a făcut slăbiciunea din
această parte mai clară decât în primul test)
Ridicarea greutății este cea mai mare a făcut slăbiciunea din
această parte mai clară decât în primul test)

Două antrenamente mai târziu, foloseam 20 de kilograme pentru ambele părți la lăsare. Dezechilibrul cel mai rău a fost corectat și durerea de spate pe care o resimțisem din cauza scrisului în exces aproape că dispăruse odată cu asta.

Vei fi uimit de cât de multe probleme esențiale se șterg prin simpla găsim a cadranului cel mai slab și prin exersarea lui.

EXERCITIUL NR. 2 – RIDICAREA TURCEASCĂ (RT)

Dacă Gray ar putea alege doar o mișcare dintre Cele Patru Cruciale, ar alege ridicarea turcească.

RT poate fi o mișcare complexă și ar trebui să fie văzută ca o investiție pe termen lung. Dacă devine frustrantă, privește-o ca pe o încălzire cu puține greutatea pe care o exersezi timp de câteva minute înainte de fiecare antrenament și concentrează-te pur și simplu pe sporirea rezistenței cu alte mișcări, până când te simți 100% confortabil.

Aceasta este mișcarea pe care a folosit-o Gray cel mai mult cu Michelle Wie, împreună cu balansarea de bază*****. RT este o soluție elegantă ce include nouă mișcări discrete care, în combinație, se adresează tuturor grupelor musculare principale și câmpurilor de mișcare. Gray subliniază de ce majoritatea nu o văd așa de obicei:

***** Balansarea nu este una dintre Cele Patru Elemente Cruciale, ci preferata mea. Este descrisă în întregime la „Cum să obții posteriorul perfect”. (n.aut.)

„Ridicarea turcească și balansarea pur și simplu nu sunt suficient de sexy pentru revistele glossy. Chiar afirm că poți fi un atlet de talie mondială și să faci doar RT și balansări pentru prevenirea leziunilor? Da, în mare măsură”*****.

***** Ai nevoie de antrenament pentru abilitățile specifice sportului? Bineînțeles. Dar dacă nu stăpânești aceste tipare motorii de bază, nu ar trebui să faci alte exerciții până nu ți le fixezi. Ele sunt baza. (n.aut.)

Odată ce Michelle a putut face o RT completă cu un kettlebell de 16 kilograme, supravegheată de fenomenul ridicării turcești, dr. Mark Cheng, câștigurile pe care le-a avut cu reabilitatea, lăsarea și ridicarea și deadlifturile pe un singur picior au fost integrate și fixate. RT poate fi privită ca funcția ta de „salvare a documentului”. Cu alte cuvinte, L&R mișcă partea superioară a corpului în timp ce o blochează pe cea inferioară; SDL (în cele ce urmează) mișcă partea inferioară a corpului în timp ce blochează partea lui superioară; odată întărite ambele jumătăți, RT este cea care le pune cap la cap. Dacă nu „salvezi documentul” la sfârșitul unui antrenament cu RT, câștigurile din

partea inferioară a corpului și cele din partea superioară a corpului nu sunt încorporate în mișcarea întregului corp.

RT este și uimitor de eficientă ca exercițiu de sine stătător.

Jon Torine, antrenorul principal de rezistență al echipei Indianapolis Colts, afirmă în termeni clari: „Slujba mea este sportul, prevenirea leziunilor și îmbunătățirea performanței. Încep cu RT. Închei cu RT. Verific progresul cu RT”.

Cantitatea de greutate pe care ar trebui să o folosești depinde de experiența ta legată de RT, nu de puterea pe care o ai la alte exerciții. Pentru gantere sau kettlebelluri:

FEMEI

Începător: 4-6 kg

Intermediar: 6-8 kg

Avansat: 8-12 kg sau mai mult

BĂRBAȚI

Începător: 8-12 kg

Intermediar: 12-16 kg

Avansat: 16-24 kg sau mai mult



Deși există multe versiuni ale RT, la această pagină este unul conceput ca exercițiu corectiv sistemic. Oferă răspunsul cel mai detaliat. Alte forme – cele care omit anumite pauze, de exemplu – permit o compensare mai mare și fac ratarea verigilor slabe mai ușoară.

Pași 1-9, demonstrați de Brett Jones pe pagina următoare, sunt ilustrați într-o secvență fotografică, ce va fi apoi inversată în ordine exactă, pentru a aduce kettlebellul înapoi pe podea.

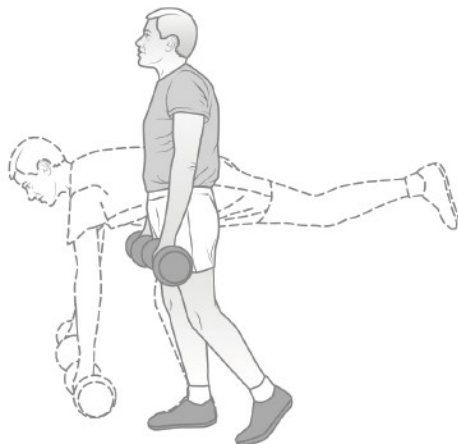
Fotografiile pot fi folosite ca referință și pentru verificarea locului, dar te rog să te uiți la un videoclip cu execuția corectă înainte să încerci (www.fourhourbody.com/tgu).

Dacă RT completă este prea dificilă, poți să te oprești la postura brațului (pasul 5) și să identifice discrepanțele dintre stânga și dreapta până în acest punct. Această „jumătate de RT” este extraordinară pentru reabilitarea umerilor și este prescrisă acum în unele clinici

scumpe de terapie fizică, special în acest scop.

EXERCIȚIILE NR. 3 ȘI NR. 4 – DEADLIFT ÎN DIAGONALĂ, CU O MÂNĂ ȘI PE UN SINGUR PICIOR (1SDL)

Deadliftul standard este simplu: ridică o halteră până în dreptul genunchilor cu ambele mâini și stai într-o poziție complet dreaptă.



Început și final de 2SDL. Se observă că degetele piciorului din spate sunt îndreptate spre sol, nu în afară.

Deadliftul pe un singur picior, după cum sugerează și numele, este aceeași mișcare executată pe un singur picior.

Mușchii profunzi ai șoldurilor sunt concepuți să stabilizeze, dar și să permită mișcarea, iar deadliftul pe un singur picior le permite să funcționeze în acest rol, făcând dezechilibrele dintre stânga și dreapta evidente în același timp. Variația asupra căreia ne vom concentra – **deadlift în diagonală, cu o mână și pe un singur picior (1SDL)** – implică o singură ganteră sau un kettlebell în loc de halteră.

Însă înainte să folosești doar o mână, trebuie să poți sta confortabil pe un singur picior.

Învățarea mișcării deadlift cu două mâini, pe un singur picior (2SDL)

Deși vom folosi 1SDL la antrenament, este o idee bună să te acomodezi mai întâi cu deadliftul pe un singur picior folosind două mâini. Două mâini încărcate creează echilibru, ceea ce îți permite să te concentrezi pe cel mai important element al deadliftului: șoldul.

Învățarea mișcării cu două mâini durează mai puțin de 15 minute. Iată cum:

Folosind un set de gantere (5-15 kilograme fiecare), fă 3-5 seturi a câte 3-5 repetări de 2SDL pentru a te acomoda cu stabilizarea trunchiului și echilibrul pe un picior. Regulile sunt identice cu cele

pentru 1DSL de mai jos, dar implică două mâini și două gantere.

Te vei simți ciudat. Pregătește-te să ai dureri în bolta piciorului după aceea. Acest timp scurt de exersare a 2SDL va ajuta la prevenirea frustrării inutile când vei trece la 1SDL, care implică mult mai multe forțe, precum rotația inversă și îndoirea inversă în lateral.

Folosește regulile de mai jos pentru executarea 2SDL mai întâi, cu două mâini și două greutăți.

Executarea deadliftului cu o mână, pe un singur picior

- Stai într-un picior, cu o îndoire de circa 20 de grade a genunchiului și cu gantera sau kettlebellul plasat în partea din interior a piciorului de sprijin (ridicat dacă e necesar, pentru permite flexibilitatea). Celălalt picior este întins complet în spatele corpului și nu e permis să fie rotit în interior sau în exterior. Cu alte cuvinte, degetele piciorului din spate ar trebui să fie tot timpul îndreptate spre podea. Rotirea externă a piciorului va permite șoldului să se deschidă și să lase liberă partea mecanică.
- Înclinându-te la nivelul șoldului, imită o mișcare de așezare și împinge-ți fesele în spate. Apleacă-te și ia greutatea cu mâna opusă piciorului de sprijin. Folosește mâna liberă pentru a te echilibra. Imaginează-ți ridicarea greutății ca pe o mișcare de balansoar*****. O cantitate semnificativă de forță de rotație este generată când stai pe un picior și ridici o greutate cu mâna opusă. Prevenirea acestei rotații necesită stabilitatea trunchiului, exact ceea ce încercăm să dezvoltăm.

***** Ca o pasăre în mișcare perpetuă. Dacă nu ai văzut una, uită-te pe www.fourhourbody.com/bird. (n.aut.)

- Pune greutatea jos după fiecare repetare. Gray lucrează cu atleți renumiți, iar rata de leziuni în timpul executării deadlifturilor este zero. Această regulă (seturi de una) este motivul.

Dacă țiintești la un set de cinci repetări, de exemplu, ce execuți de fapt sunt nouă repetări, cinci încărcate și patru descărcate între ele. Iată cum arată: apleacă-te, ridică greutatea până ajungi în poziție dreaptă, pune-o înapoi jos sub control, ridică-te fără greutate, recâștigă-ți calmul și postura, respiră, apoi apleacă-te iar și repetă. Învață să îți înclini șoldurile și să împingi în podea cu piciorul înainte să reapiți – pregătirea repetării este la fel de importantă ca repetarea în sine. Exact ca la lăsare și ridicare, trecerea de la descărcat la încărcat este

întregul scop.

Instrucțiunile lui Gray pentru executarea deadliftului

1. Deadliftul este o mișcare de aplecare în față doar în aparență. Este de fapt o mișcare de așezare în spate care poziționează posteriorul cu mult în spatele călcâielor. Dacă faci deadlift pe unul sau pe două picioare, tibia (osul fluierului piciorului) ar trebui să rămână cât mai aproape de poziția verticală.

2. Menține o strânsoare puternică, întrucât îți va ține umerii în siguranță. Retractarea (tragerea în spate) a umerilor nu este necesară. Folosirea unei greutăți mai mari, și deci a unei strânsoni ferme, va permite un reflex corect de contracție a musculaturii rotatoare.

3. Întinde-ți și îndreaptă-ți complet piciorul din spate. Ar trebui să arate ca o extensie a coloanei vertebrale. Dacă pieptul coboară cu cinci centimetri, îți ridici călcâiul din spate cinci centimetri. Dacă pieptul se ridică cu cinci centimetri, îți cobori călcâiul din spate cinci centimetri. Ar trebui să fie conectate perfect.

4. Ridică o cantitate respectabilă, chiar dacă trebuie să reduci câmpul de mișcare pentru a o face.

Gray este mereu uimit de faptul că unii antrenori personali folosesc gantere de crom de 2 kilograme pentru indivizi care cară în mod obișnuit copii sau geamantane ce cântăresc 16-20 de kilograme. În mișcările de îndoire și de ridicare precum deadliftul, o greutate ușoară va încuraja flexarea (îndoirea) cotului și ridicarea umerilor, ceea ce nu este bine.

Scopul deadliftului este să menții un număr mic de repetări, să provoci reacții neuromusculare și să creezi stabilitatea trunchiului prin mișcările determinate de șolduri. Repetările ar trebui să fie menținute între una și cinci, stârnind puterea. Ele nu sunt realizate pentru hipertrofie (creștere musculară); sunt făcute pentru a crea o bază stabilă din care să tragi.

Este posibil să restricționezi câmpul de mișcare al deadliftului când lucrezi în vederea unui câmp complet de mișcare. Poți, de exemplu, să faci deadlift cu un kettlebell de pe o ladă sau să ridici o ganteră de pe o treaptă sau o platformă. Dacă este o greutate semnificativă și demonstrezi o înclinare corectă a șoldului, vei avea beneficii, chiar dacă greutatea parcurge o distanță scurtă. Decât să sari peste exercițiu, mai bine ridică greutatea până deții controlul. Pe măsură ce progresezi, coboară-o treptat și ridic-o în final de pe podea.

Cum să le îmbini pe toate? Recitește rezumatul de la pagina 349.

Instrumente și trucuri

Găsește un expert în Evaluarea mișcării funcționale (EMF) (www.fourhourbody.com/fms) EMF este instrumentul principal al lui Gray Cook pentru identificarea dezechilibrelor. Folosește acest site

pentru a găsi experți în EMF din zonă care îți pot face o evaluare completă. Scorurile totale de 14 puncte sau mai puțin – „zona periculoasă” – corespund unor rate de leziune mai mari cu 3%. Primul meu scor a fost de 17 și mi-a fost calculat de Eric D’Agati de la centrul de performanță One Human din New Jersey, care este casa EMF a echipei din NFL Giants.

Autoevaluare EMF (www.fourhourbody.com/fms-self) Ești nerăbdător să te testezi fără niciun profesionist? Folosește această versiune simplificată ca punct de plecare.

Videoclip cu lăsări și ridicări (www.fourhourbody.com/cl)

Ridicarea turcească (www.fourhourbody.com/tgu) Zach Even-Esh demonstrează ridicarea turcească. Observă-i ritmul în această secvență. Nu este o mișcare continuă, ci mai degrabă un set specific de mișcări cu pauze scurte. Cu cât le poți face mai încet, cu atât tehnica ta e mai bună. Nu te grăbi.

Deadlift în diagonală, cu o mână și pe un singur picior (www.fourhourbody.com/1SDL) Acest videoclip demonstrează execuția corectă a 1SDL.

Genuflexiune (www.fourhourbody.com/squat) Este o demonstrație extraordinară referitoare la modul în care să îți corectezi încovoierea părții inferioare a spatelui, care se produce des în partea de jos a genuflexiunii.

Pungi uscate pentru caiac (www.fourhourbody.com/kayak) O pungă uscată pentru caiac este concepută astfel încât să nu permită pătrunderea apei. Poate fi folosită și pentru a ține apă în ea, astfel că poți să călătorești și să îți faci în același timp și exercițiile de RT. Eu folosesc pungile SealLine Baja 30, care pot ține până la 30 de litri. Un litru = 1 kilogram. Treizeci de litri îți dau 30 de kilograme.

Benzi pentru L&R mobil: Benzi Gray Cook (www.fourhourbody.com/cl-band) Pentru aceia dintre voi care vor să facă L&R în drum sau acasă, aceste tuburi de rezistență sunt un înlocuitor eficient și accesibil pentru aparatele de exerciții.

Daisy Chain de nailon Metolius pentru L&R (www.fourhourbody.com/chain)

Carabină Black Diamond HotWire pentru L&R (www.fourhourbody.com/carabiner) Este o carabină extrem de ușoară, inclusă de revista *Rock and Ice* în categoria „cele mai bune echipamente”.

CUM SĂ ALERGI MAI RAPID ȘI MAI
MULT

*Cu cât ai o tehnică mai bună, cu atât trebuie să-ți
faci mai puține griji în privința ei.*

– Pablo Picasso

DEZLEGAREA MISTERULUI NFL COMBINE I

Preliminarii – Cum să sari mai sus

PARCUL INDUSTRIAL GARDEN STATE, WYCKOFF, NEW JERSEY

„Ce-i asta?”, am întrebat.

Tom, ale cărui brațe erau mai mari decât picioarele mele, își ungea cu ceva coatele între seturile de pulldown.

„E alifie pentru cai.”

Ha-ha. Sigur.

Vaporii erau atât de puternici încât mi-au curățat sinusurile de la 3 metri. Am făcut slalom printre cei care se antrenau ca să ajung la raftul pe al cărui capăt stătea sticla.

„Loțiune albastră absorbantă McTarnahan”

Salicilat de metil 3%

Mentol 1,7%

Camfor 1,7%

Pe etichetă era un cap uriaș de cal, cu coama fluturând în vânt. Era, la urma urmelor, alifie pentru caii de curse.

În sala lui Joe DeFranco, ascunsă în spatele parcului industrial lângă o reprezentanță Chevrolet, uneltele sunt alese fără a se ține cont de popularitate. Dacă funcționează și sunt legale, atunci sunt permise.

Știința și afacerea alergatului mai rapid

NFL Scouting Combine este cel mai important interviu pentru obținerea unui loc de muncă.

O dată pe an, în februarie, cei mai buni 330 de jucători de fotbal universitar sunt invitați pe stadionul Lucas Oil din Indiana, iar cei mai buni antrenori și căutători de talente din NFL petrec o săptămână stabilindu-le valoarea. Pe primul loc al listei ca importanță sunt „măsurătorile” – testele fizice care permit fiecăruia dintre cei 330 de jucători să fie comparat cu ceilalți. Aceste teste includ o săritură pe verticală, alergare de viteză de 36 de metri, o probă de agilitate cu trei conuri și banca de forță pentru repetări cu 100 de kilograme.

Selectarea jucătorilor în NFL, organizată mai târziu la Radio City Music Hall, este prima ocazie a echipelor de a face oferte și de a negocia contractele cu potențialii jucători. Jucătorii sunt aleși în decurs de șapte runde și, cu rare excepții, cu cât ești ales mai devreme, cu atât ești mai bine plătit.

Cât de mult pot afecta rezultatele obținute la probe plata finală?

Mult. Doi centimetri și jumătate sau o cincime de secundă pot face diferența între câteva milioane de dolari și absolut nimic.

Aproape toți jucătorii care se prezintă la selecția NFL Combine au semnat contracte cu agenți sportivi, al căror rol este să se asigure că propriii clienți valorează cât mai mult posibil. Prezentările comerciale ale multor agenți de primă mână, menite să îi atragă pe cei mai buni dintre cei mai buni, includ un nume: „Dacă semnezi cu mine, aranjez să te antreneze DeFranco”.

Joe DeFranco, un fel de Yoda al NFL Combine, este cel mai bine cunoscut pentru crearea unor giganți care sar mai sus și aleargă mai repede decât ar trebui. NFL a fost nevoită să schimbe regulile pentru a putea ține pasul cu el. Adică: proba cu trei conuri.

Regulile probei cu trei conuri sunt simple. În primul rând, atletul trebuie să se așeze în poziția cu trei puncte de contact (genunchii și o mână sprijinite de pământ) în spatele liniei, exact ca la începutul alergării de viteză de 36 de metri. În al doilea rând, atletul trebuie să alerge 4,5 metri, să atingă linia îndepărtată cu mâna dreaptă (*nu* stângă), apoi să alerge înapoi și să atingă linia de start cu mâna dreaptă, după care sprintează spre linia opusă.

Unul dintre atleții lui Joe, Mike Richardson de la Notre Dame, a avut cel mai bun rezultat înregistrat vreodată la proba cu trei conuri în cadrul unei întruniri oficiale NFL Combine sau Pro Day*****: 6,2 secunde. Joe a explicat cum a reușit:

***** Zilele Pro, organizate de universitățile de top în fotbal, le permit căutătorilor de talente de la NFL să urmărească jucătorii cum participă la diversele teste Combine pe terenurile universității, înainte de a participa la testele organizate de NFL. Antrenorii presupun corect că jucătorii vor avea adesea performanțe mai bune pe terenul de acasă. (n.aut.)

Din moment ce regulile testului dictează că trebuie să atingi ambele linii cu mâna DREAPTĂ, am descoperit că ar fi mult mai eficient să te așezi în poziția mai puțin comună, cu „mâna stângă”, atunci când dai acest test... Mai simplu spus, poziția cu mâna stângă îi permite atletului să acopere primii 9 metri făcând cu doi pași mai puțin; când vorbești despre ZECIMI de secundă, doi pași înseamnă o diferență uriașă! Doi pași în minus pot scădea 4 zecimi de secundă dintr-un astfel de test. Iar când vorbim despre testele NFL Combine, 4 zecimi de secundă sunt o eternitate care poate însemna milioane de dolari pentru un atlet.

Unii dintre căutătorii de talente ai NFL interzic acum să se înceapă cu mâna stângă la Combine, ceea ce este amuzant, din moment ce unii atleți sunt, ei bine, stângaci. Nestingherit, DeFranco continuă să producă atleți care bat recorduri, fiind întotdeauna cu un pas înainte. Profesioniști din toate cele 32 de echipe au trecut prin această mașină a sa.

Dar era DeFranco chiar atât de bun? Sau se folosea de trucul preferat de antrenorii pricepuți la PR: dădăcirea ciudăteniilor genetice timp de un an și apoi profitarea de performanțele lor?

Printre cauciucuri și lanțuri de 272 de kilograme, venisem în hangarul său ca să aflui.

După patruzeci și opt de ore îmi:

- • îmbunătățisem săritura pe verticală cu 8 centimetri (egalând recordul sălii pentru îmbunătățire într-o singură ședință);
- • îmbunătățisem alergarea de viteză de 36 de metri cu 0,33 secunde (bătând recordul anterior dintr-o singură ședință cu două zecimi de secundă).

Acest capitol și următorul îți vor explica cum să reproduci ce am făcut eu, începând cu inamicul meu personal (există un motiv pentru care am ales wrestlingul în locul baschetului): săritura pe verticală.

Săritura pe verticală

DeFranco a început cu o încălzire scurtată, care poate fi văzută în videoclipurile de pe www.fourhourbody.com/defranco:

Sărituri normale x 10

Sărituri cu depărtarea brațelor și picioarelor x 10 (desparte și apropie brațele în fața pieptului)

Fandări inversate x 5 (pe fiecare parte)

Fandări laterale x 5 (pe fiecare parte)

Legănări de picior în față și în spate x 10 (pe fiecare parte)

Sărituri pogo x 20 de sec. (sari pe vârful picioarelor cu picioarele drepte cât de repede posibil)

Apoi ne-am apropiat de altarul aerului: Vertec.

Este, să mă ierte departamentul de marketing al Vertec, un stâlp cu bețe care se rotesc când sunt lovite. Cel mai înalt băț pe care îl lovești îți determină săritura în înălțime*****.

***** Înălțimea de început – 0 centimetri – este înălțimea la care ajung vârfulurile degetelor întinse deasupra capului când tălpile se află lipite de podea. Ea le permite căutătorilor de talente să compare un jucător de 1,78 m cu un jucător de 1,93 m. (n.aut.)

„Arată-mi tot ce poți.”

Așa că m-am conformat. 54 de centimetri. A doua și a treia mea încercare au produs un la fel de neimpresionant 56 de centimetri.

PUNCTUL DE PLECARE: 56 DE CENTIMETRI

Când mă pregăteam să primesc primul set de instrucțiuni, a intrat nemernicul. Corecție: Nemernicul.

„Bună, Nemernicule!”, a strigat DeFranco peste umăr.

„Ce mai e nou?”, a răspuns Nemernicul.

DeFranco s-a uitat la mine și mi-a explicat: „Nu e deloc peiorativ. Exact asta este. E numele lui”. În afara sălii, Nemernicul este cunoscut drept Mike Guadango. Povestea lui este tipică pentru acoliții lui DeFranco. A fost eliminat din echipa de baseball a Universității din Delaware în primul său an. Răspunsul său a fost transferul la Universitatea William Paterson și faptul că și-a lăsat trupul pe mâna lui DeFranco. Douăsprezece luni mai târziu, era unul dintre cei mai buni jucători. Nemernicul putea face acum 50 de tracțiuni consecutive la bară fixă și, la 1,75 m, devenise vedetă pe YouTube pentru o săritură de pe loc pe o cutie până la înălțimea feței de 1,40 m*****. Nu-i rău pentru cineva cunoscut în clanul lui DeFranco pentru lipsa lui de înzestrări de la natură.

***** www.fourhourbody.com/asshole. (n.aut.)

Nemernicul s-a așezat confortabil pentru a se bucura de spectacol.

Prima rundă de antrenament a lui DeFranco a început cu corectările.

Defectul nr. 1: prea puțin impuls în umeri

„Umerii sunt elemente de mișcare principale în săritură și contribuie cu până la 20% din înălțimea ta. Încearcă să faci alergarea de viteză de 36 de metri cu brațele în lateral și vei prinde ideea. Pentru săritura pe verticală, viteza coborârii tale într-o jumătate de genuflexiune va avea legătură cu înălțimea maximă. Folosește-ți realmente puterea părții superioare a corpului și lasă-ți brațele în jos cât de repede poți, întinzându-te cu aceeași viteză.”

DeFranco m-a încurajat să încep cu mâinile deasupra capului ca un înotător olimpic, folosind distanța în plus pentru viteză îmbunătățită în jos. Aceasta va maximiza întinderea elastică. Brațul meu drept dominant va fi atunci singurul braț extins deasupra capului, pentru a lovi bețele.

Defectul nr. 2: tragerea brațului extins înapoi în partea de sus a săriturii

Brațul meu era retras în cel mai înalt punct, ca și când aș fi lovit o minge de volei, iar eu loveam bețele în cădere. Trebuia să fie retras în săritură.

Defectul nr. 3: o poziție de genuflexiune prea largă

Poziția mea de genuflexiune, doar puțin în afara lățimii șașoldurilor, era prea largă și îmi scădea înălțimea cu 2-5 centimetri. Trebuia să îmi plasez picioarele puțin în interiorul liniei șașoldurilor și să îmi țin spatele drept când mă lăsam pe vine.

A trebuit să țin ochii pe bețe tot timpul, exceptând în partea cea mai de jos a genuflexiunii.

Scuturându-mi brațele și picioarele, am revizuit lista și am respirat adânc de câteva ori.

Apoi am sărit din nou.

A 3-A ÎNCERCARE: 61 DE CENTIMETRI

Tocmai câștigasem 5 centimetri pe verticală.

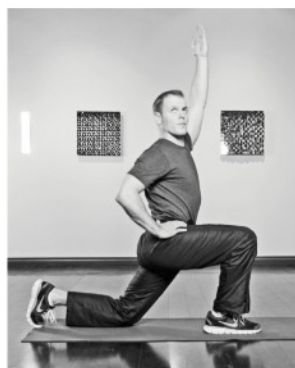
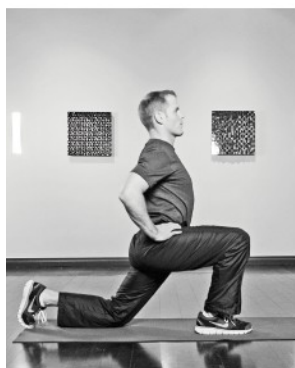
„Cine te-a învățat să sari cu picioarele lipite”, a strigat Nemernicul din spatele meu.

Se pare că, în efortul de a începe cu mâinile deasupra ca un înotător olimpic, stătusem și ca un înotător olimpic cu picioarele ferm lipite. Nici măcar nu observasem. Cum reușisem să mă las pe vine așa?

Patru sau cinci lucruri ar putea să nu pară mult, dar sunt al naibii de multe de reținut pentru o mișcare de viteză maximă.

DeFranco a scos o saltea de fitness. Era timpul pentru mai multe corecții.

Defectul nr. 4: flexorii încordați ai șoldurilor



Menține această poziție.

„În mod normal, nu folosim întinderea statică. Flexorii șoldurilor sunt singura excepție. Obiectivul este să îi adormim, căci pot restricționa extinderea maximă a piciorului.”

Întinderea statică este ceea ce cred majoritatea oamenilor că este întinderea – întinde-te și menține poziția timp de 10 secunde sau mai mult. Se pare că această abordare de facto poate scădea temporar puterea mușchilor și a țesutului conjunctiv care sunt întinse, sporind probabilitatea unei leziuni. Prin această excepție neobișnuită, am vrut să lungim și să slăbim temporar o singură zonă: flexorii șoldurilor.

Întinderile flexorilor șoldurilor sunt executate cu 30 de secunde până la două minute înainte de o săritură, iar partea non-dominantă este întinsă prima. În cazul meu, partea stângă. Fiecare parte este

menținută timp de 30 de secunde.

A 4-A ÎNCERCARE: 63,5 DE CENTIMETRI

Eram mulțumit de progresul nostru, așa cum era și DeFranco: „Asta ar însemna un milion de dolari dacă ai putea juca fotbal și am fi în NFL.

51-63,5 de centimetri este media pentru jucătorii de liceu din această sală. Dacă ajungi de la 74 la 76 de centimetri la Combine, intri în cu totul altă clasă. O nouă clasă de impozite, totodată.”

Unul dintre protejații săi, Miles Austin, avea o săritură pe verticală de 107 centimetri la 100 de kilograme. Brian Cushing, care conducea pe atunci AFC în placări, cântărea 113 kilograme și avea o săritură pe verticală de 89 de centimetri. „Cush” începuse cu DeFranco la vârsta de 17 ani și fusese ales din prima rundă de recrutare. Cush putea ridica acum 102 kilograme la banca de forță timp de 35 de repetări. Putea, de asemenea, să își pună o vestă cu greutate de 9 kilograme, să se așeze pe un scaun și să sară direct din poziția așezat pe o cutie de 127 de centimetri. Mda, o ciudățenie mutantă!

Performanța mea nu se compara cu a lui, dar câștigasem 8 centimetri la săritura pe verticală în 20 de minute și egalasem recordul sălii la îmbunătățirea într-o singură ședință.

A doua dimineață, însă, mă aștepta o provocare mult mai mare: alergarea de viteză.

Instrumente și trucuri

Saltea Probotics Just Jump (www.fourhourbody.com/jump-mat)

Această saltea portabilă măsoară săritura pe verticală în baza timpului petrecut în aer. Este folosită de Rich Tuten, antrenorul de rezistență și condiționare al echipei Denver Broncos, pentru că e bună în timpul preselecțiilor anuale și încape sub pat.

***Mastering the Combine Tests* (Stăpânirea testelor Combine), DVD**

(www.fourhourbody.com/combine-dvd) În acest DVD, DeFranco disecă fiecare aspect al testelor NFL Combine, inclusiv testul de agilitate pe distanța de 18,288 m, proba cu trei conuri, testul la banca de forță și săritura în lungime.

Loțiunea albastră absorbantă McTarnahan (<http://store.allvet.org/abblloga.html>) Calmant pentru dureri și mușchi încordați pentru cai... și atleți de elită. Pe lângă ea, Ben-Gay pare apă de ploaie.

Videoclipuri cu mutanți:

Adrian Wilson sărind 168 de centimetri (www.fourhourbody.com/wilson): urmărește săritura în înălțime a jucătorului echipei Arizona Cardinals, sărind peste reperul de 1,68 m.

Keith Eloi sare într-un vehicul cu platformă

(www.fourhourbody.com/flatbed): fără să alerge, fără vreo expresie de efort și mai ales încălțat în șlapi, fir-ar să fie!

Keith Eloi sare cu spatele dintr-o piscină (www.fourhourbody.com/pool-eloi)

În fiecare dimineață, în Africa, se trezește o gazelă. Știe că trebuie să se miște mai repede decât leul, altfel nu va supraviețui. În fiecare dimineață, un leu se trezește și știe că trebuie să se miște mai repede decât cea mai înceată gazelă, altfel va muri de foame. Nu contează dacă ești leu sau gazelă. Când răsare soarele, trebuie să fii deja în mișcare.

– Maurice Greene, de cinci ori campion mondial la proba de 100 de metri

DEZLEGAREA MISTERULUI NFL COMBINE II

Cum să alergi mai rapid

RESTAURANTUL KING GEORGE, 721 HAMBURG TURNPIKE

Era ora 8 EST***** (5 PST***** pe ceasul meu fizic), iar Joe și cu mine ne trezeam pentru a lua un mic dejun clasic la un restaurant din New Jersey: omletă și câni umplute până la refuz cu o cafea amară și tare. Am scos un carnet și am început cu întrebările.

***** Ora Coastei de Est. (n.tr.)

***** Ora Pacificului. (n.tr.)

„Care este cel mai bun antrenor de rezistență de care nu știe nimeni?” am întrebat.

Răspuns: Buddy Morris de la Universitatea din Pittsburgh.
„Antrenorul preferat pentru rezistența funcțională?”

Răspuns: Louie Simmons de la Westside Barbell*****.

***** Un răspuns des întâlnit la cei intervievați pentru această carte. (n.aut)

„Expertul preferat în întinderi?”

Răspuns: Anne Frederick, a cărei clinică, Stretch to Win (Întinde-te ca să câștigi), o vizitasem în Tempe, Arizona, cu doar șase luni înainte. Plecasem de la o ședință cu soțul ei având mai multă mobilitate la nivelul șoldurilor decât avusesem în ultimii zece ani.

„Antrenorul preferat pentru sprint sau viteză?”

Răspuns: Charlie Francis.

Ah, Charlie. Charlie Francis este și antrenorul meu preferat pentru viteză. Din păcate, este cel mai renumit pentru antrenarea lui Ben Johnson, medaliat cu aur la proba de 100 de metri, care a fost depistat pozitiv cu steroizi (stanozolol) la Olimpiada din 1988. Puțini realizează cât de sofisticate sunt tehnicile de antrenament ale lui Charlie*****. Era un adevărat geniu.

***** Chiar și mai puțini realizează că, atunci când medalia de aur a lui Ben a fost retrasă, a fost dată marelui nostru erou american, Carl Lewis, care fusese depistat pozitiv cu trei stimulente interzise (pseudofedrină, efedrină și fenilpropanolamină) la aceeași Olimpiadă. Lewis fusese inițial descalificat, dar această decizie a fost schimbată în urma apelului de „utilizare neglijentă”. Cu alte cuvinte, consumase un supliment pe bază de plante, dar nu știa că acesta conținea stimulentele. Nu vreau să sugerez că un atlet de talie mondială știa ce ingera, dar efedrina plus testosteronul constituiau o combinație preferată a sprinterilor în anii 1980, un deceniu numit deseori „epoca de aur” a utilizării steroizilor în sport. De fapt, patru dintre primii cinci finaliști ai probei olimpice de 100 de metri în 1988 (împreună cu Ben Johnson) fuseseră depistați pozitiv cu diferite medicamente interzise la un moment dat în cariera lor. (n.aut.)

Francis era mai întâi de toate expert în biomecanică și antrenament, nu chimist. Una dintre inovațiile sale a implicat folosirea distanțelor extrem de scurte și antrenarea la 95% sau mai mult din efortul maxim

– niciodată între 75% și 95%. Mai puțin de 95% era prea încet pentru a fi un antrenament de viteză, și era prea greu să îți revii în decurs de 24 de ore de pe urma unui volum mai mare de muncă ce însoțea vitezele mai mici.

Joe DeFranco a adoptat aceste concepte, printre altele, și a prosperat. Un caz elocvent:

În loc să alerge 400 de metri sau mai mult pentru a construi o bază de sprint și apoi să scazi, așa cum se obișnuiește, DeFranco l-a pus pe unul dintre jucătorii săi de fotbal din Divizia a III-a, Miles Austin, menționat mai sus, să petreacă mai bine de 80% din antrenamentul său pentru sprint în alergări de viteză de 9 metri. Miles s-a concentrat pe perfecționarea poziției de început, pe numărul exact de pași pentru o viteză optimă și pe postura precisă pentru o accelerație susținută. În ciuda faptului că Miles a alergat în doar *trei* alergări de viteză de 36 de metri dintr-un total de mai bine de 100 de alergări de viteză de 9 metri, a făcut 4,67 de secunde în alergarea de viteză de 36 de metri la Combine și mai târziu a fost cronometrat la un timp oficial de 4,47 de secunde.

Dacă Joe era un specialist în Combine, acum părea să fie un savant în alegerea de viteză de 36 de metri:

„Pentru îmbunătățire, săritura pe verticală este la 9 din 10 oameni. Alergarea de viteză de 36 de metri este la 1.000 din 1.000”.

Astea sunt cuvinte mari.

Aveam fantezii că voi bate recordul lui Ben Johnson cu puțin mai mult de o omletă grecească și câțiva litri de cafea proastă. Avea să fie o zi bună.

Încălzirea

Am început cu începutul: încălzirea. Am folosit ghete simple de fotbal, fără crampoane, iar Joe a subliniat importanța imitării obiceiurilor unui sprint bun chiar și la încălziri:***** folosirea acțiunii brațelor etc.

***** Niciun fel de text nu poate descrie cum trebuie făcute mișcările, dar videoclipuri gratuite pentru fiecare dintre ele sunt disponibile pe www.fourhourbody.com/defranco. (n.aut.)

PREGĂTIREA PENTRU MIȘCAREA GENERALĂ

20 m de mers săltat x 2

Fandare inversă x 6 repetări pe o parte, apoi 6 repetări pe cealaltă parte

Ciclism invers***** (pentru cvadricepși și flexorii șoldurilor) 20 m x 2

***** Privește-o ca pe o încercare de a lovi cu călcăiele pe cineva care stă cu 90-120 de centimetri în spatele tău, ținând la înălțimea șoldurilor și alternând picioarele. (n.aut.)

Alergare în lateral cu genunchii îndoii***** 20 m x 2

***** Pentru alergarea în lateral, îndoaie genunchii și împinge cu degetul mare al piciorului tras. Nu îți lăsa capul să se miște în sus și în jos și asigură-te că faci 20 de metri atât în partea stângă, cât și în partea dreaptă. (n.aut.)

DEMONSTRAREA FANDĂRII INVERSE



Observă că mai întâi îndoi genunchiul de sprijin, aducând genunchiul în fața degetelor de la picioare, înainte să întind piciorul opus în spate.

ÎNTINDERE DINAMICĂ PE PODEA ȘI ACTIVARE MUSCULARĂ*****

***** Vezi aceste mișcări pe www.fourhourbody.com/mobility. (n.aut.)

10 x rostogoliri cu revenire în poziția V

10 x exercițiul hidrantului (pe fiecare parte)

10 x exercițiul cățărătorului pe munte*****

***** Pentru exercițiul alpinistului, nu îți pune călcâiul jos pe piciorul din față. Stai pe vârfuri și menține-ți genunchii în fața tălpilor tot timpul. Atingerea podelei cu călcâiul încurajează un pas lung când alergi, care duce la lovirea călcâiului și la ruperi de tendoane poplitee. (n.aut.)

FRECVENȚA EXERCIȚIILOR PENTRU PREGĂTIREA SISTEMULUI NERVOS

Execută cât mai multe repetări posibile din fiecare exercițiu în timpul alocat:

Sărituri cu pogo x 20 sec.

Genuflexiune parțială cu deschidere largă x 2 seturi de câte 5 sec.
(cu pauză de 10 sec. între ele)*****

***** Vezi demonstrația pe www.fourhourbody.com/wideouts. (n.aut.)

Joe m-a pus să fac o încălzire scurtă și mi-a dat timp să îmi revin. Unul dintre cele mai vechi trucuri din lumea antrenamentului, mi-a explicat el, este să obosești un atlet înainte de testarea „de dinainte” printr-o încălzire extinsă, apoi să îl retestezi ulterior după o încălzire minimă. Voilă, îmbunătățire măsurabilă instantanee.

Antrenori vicleni.

Pregătirea

Timpii mei nu aveau să depindă de privirea sau judecata lui DeFranco. Aveam să folosim sistemul Brower, aceeași tehnologie folosită la „marele spectacol” NFL Combine.

Timpul meu final urma să fie cronometrat automat când treceam printre cei doi detectori cu laser aflați la linia de 36 de metri, ambii sincronizați cu cronometrul său portabil.

Ca punct de plecare, am făcut două alergări de viteză pe o distanță de 9 metri fără antrenament:

Cursa nr. 1: 2,12 sec.

Cursa nr 2: 2,07 sec.

Apoi l-am impresionat pe Joe cu un început intens în alergarea de viteză de 36 de metri de...



Sistemul Brower.

5,94 secunde.

„Vestea bună este că ai reușit în mai puțin de șase secunde”, m-a anunțat Joe în timp ce arăta spre ecranul cronometrului. „Ca să prezentăm lucrurile într-o lumină bună, nu e rău dacă ești un înaintaș sub medie de 145 de kilograme.”

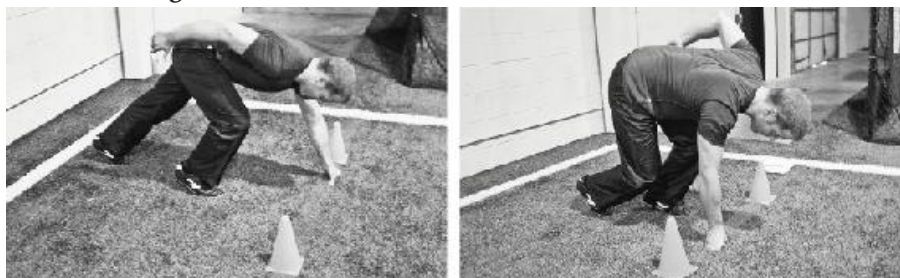
Plimbându-se vesel înapoi și încolo, s-a uitat la mine cu fața toată numai zâmbet:

„De unde să începem... o să mă faci să dau bine azi! O zi mare pentru Joe!”.

Era timpul să îl las pe Joe să își facă magia. „De unde să începem” a fost ușor: de la poziția de început.

Diavolul se ascunde în detalii

Primul meu pas nu dusesse nicăieri. Aproape literalmente. Piciorul meu ajunsese din spatele liniei la linia de start, punctul zero. Pierderea unui pas s-ar putea să nu afecteze un maraton, dar este un handicap enorm în alergarea de viteză de 36 de metri.



Poziția de start fără a beneficia de antrenament comparată cu poziția de start în care am beneficiat de antrenament.

PRIMA RUNDĂ DE CORECTARE A POZIȚIEI

1. Dacă ești dreptaci, ține mâna dreaptă jos și piciorul stâng în față. Stângacii fac invers. Va fi o poziție optimă în 90% di cazuri.
2. Pentru a te pregăti ca dreptaci, stai cu degetele piciorului stâng la circa treizeci de centimetri în spatele liniei, apoi atinge-ți degetele piciorului drept de spatele călcâiului stâng. Mai departe, întinde-ți piciorul drept în afară, astfel încât ambele picioare să fie la linia șaoldurilor și nu mai depărtate. Sprijină-te pe ambele mâini, plasate în fața liniei (pentru a-ți lăsa greutatea în față), apoi adu-ți mâna dreaptă la linie.
3. Pune trei degete ale mâinii drepte pe linie: arătătorul și degetul mijlociu unite, plus degetul mare. Asta îmi provoca prea multă durere în degetul mare, așa că am folosit încheieturile de la arătător și degetul mijlociu împreună cu degetul mare.
4. Chiar înainte să pornești, brațul stâng, îndoit la 90 de grade, se va ridica astfel încât mâna să fie lângă șaold (vezi fotografia de pe pagina anterioară).
5. Împinge-te și țintește ca primul pas cu piciorul din spate să ajungă la 90 de centimetri în fața degetelor piciorului din față.

Rezultatul: prima încercare antrenată la alergarea de viteză pe 9 metri a fost cronometrată la 1,99, față de cele 2,07 secunde inițiale, o îmbunătățire de 0,08 secunde.

ADĂUGAREA POZIȚIONĂRII ȘI MIȘCĂRII CORECTE A BRAȚELOR

Îmi plasasem majoritatea greutatei pe picioare, ceea ce a condus la un *unghi negativ al brațelor*. Cu alte cuvinte, linia de la buricele degetelor la umăr era îndreptată în sus și în spatele meu. Nu e bine. Însemna că trebuia să fac o pauză și să-mi ridic mâna înainte de a face primul pas.

Pentru a corecta situația, am încercat să îmi țin umărul puțin în fața degetelor și să *schimb* brațele. După cum spune Joe, trebuia să „las mâna din față în urmă” și să o duc în spate, în loc să o ridic. În mod normal, aveam să cad în față când ridicam al treilea picior al trepidului, așa că împingerea mâinii drepte în spate avea să mă ajute să îmi împing piciorul drept în față.

Mai multă greutate în față, însă, însemna mai puțin contact al tălpilor cu solul, iar piciorul din spate mi-a alunecat în ambele direcții în care am încercat. Joe mi-a sugerat ca soluție Nike Vapors, care, spre deosebire de pantofii normali, au crampoane mici în vârf. Având doar încălțăminte standard de fotbal, speram că noua presiune în partea din față avea să compenseze pentru tracțiunea mai mică.

A făcut-o: următoarea încercare de 9 metri a fost cronometrată la 1,91 față de 2,07 inițial – o îmbunătățire generală de 0,16.

CONCENTRAREA PE POZIȚIA DE ALERGARE SUSȚINUTĂ ÎN MAI PUȚINI PAȘI

Joe a așezat o sfoară la circa 90 de centimetri de degetele piciorului din față și a spus următoarele:

1. Din poziția de start, ține-ți capul în jos, dar ochii pe sfoară, unde vrei să ajungă primul tău pas.
2. Asigură-te că genunchiul este în fața degetelor de la picioare când faci acel prim pas.
3. Pe toată lungimea celor 9 metri, ține-ți bărbia în piept și partea superioară a corpului în fața părții lui inferioare.
4. Fă cât mai puțini pași posibil (șapte pași sau mai puțin pentru lungimea membrelor mele), care se vor simți, în mod paradoxal, mai lenți din cauza contactului mai mare cu solul.

Am respirat adânc. Lista se lungea, iar pregătirea dura, în mod corespunzător, mai mult. Când am trecut de marcajul celor 9 metri, mi s-a părut că am alergat mult mai încet.

Nu a fost așa: această a cincea încercare a fost cronometrată la 1,85 față de 2,07 inițial – o îmbunătățire generală de 0,22.

Acum era timpul să refac alergarea de viteză de 36 de metri.

„Aleargă pur și simplu cei 9 metri”

„Pentru a trece la alergarea de 36 de metri, oamenii uită tot ce au învățat la cea de 9 metri. Aleargă pur și simplu cei 9 metri. Aleargă cât de bine poți. Nu îți face griji pentru restul, ci încheie cursa la linia celor 36 de metri. Însă... aleargă cei 9 metri ca și cum ar fi pentru aurul olimpic.”

Asta a fost tot? Cinci alergări de viteză pe 9 metri ca pregătire și mai puțin de 15 minute de antrenament?

Am alergat pentru încălzire la circa 60% din efortul maxim pentru a scăpa de pânzele de păianjen.

„Gata?”, l-am întrebat pe Joe.

„Gata.”

Apoi am așteptat în poziția de start un timp care mi s-a părut o eternitate, făcând mici ajustări, încercând să fac bine toate cele câteva puncte.

Și am pornit.

Pentru prima oară după multă vreme, m-am simțit rapid. Am ținut capul în jos și corpul în față când am zburat pe lângă marcajul de 9 metri. Simțeam că mă apropii de linia de sosire de 36 de metri și m-am uitat în sus, moment în care am simțit un junghi ascuțit. Înainte să pot clipi, trecusem de 36 și redusesem viteza la o alergare ușoară.

Tendonul meu popliteu din dreapta se simțea ciudat.

„Frumos!”, a strigat Joe de la linia de start, iar eu m-am îndreptat spre el.

„5,61 de secunde.” Mi-a arătat pe ecranul receptorului portabil și a zâmbit. „Ai bătut recordul sălii pentru îmbunătățirea într-o singură ședință. Era de două zecimi de secundă, iar asta e de mai bine de trei zecimi de secundă.”

„Îmi simt tendonul popliteu un pic încordat”, am menționat în timp ce mă îndreptam înapoi spre linia de start. Joe s-a oprit și s-a uitat la mine.

„În cazul ăsta, am terminat pe ziua de azi.” Și a continuat:

„Am învățat din experiență – sunt mai bătrân și mai înțelept decât înainte – că te oprești când îți simți tendonul popliteu încordat. E un semn că se va rupe.”

„Dar se simte atât de încordat. Nu ar trebui să îl întind un pic?”

„Nu, asta este cea mai mare și mai întâlnită greșeală. Se simte ca și cum s-ar contracta, așa că oamenii îl întind, dar este deja prea întins. Ai nevoie de gheață și de Hannah Montana.”

Hannah Montana?

„Poftim?”

„Gheață și arnica montana.”

Îl auzisem greșit, evident. Arnica montana, nu Hannah Montana. Este o plantă europeană cu flori care conține un flavonoid numit helenalină, care a făcut-o populară printre atleții profesioniști pentru proprietățile antiinflamatorii.

DeFranco credea că, dacă nu aş fi făcut întindere la tendonul popliteu, aş fi atins între 5,51 și 5,53 în ședința aceea și apoi aş mai fi scăzut una-două zecimi după o săptămână de antrenamente în plus.

Lecția învățată: ține bărbia în piept și nu te uita în sus. Îți ridică pieptul și duce la lovirea cu călcâiul, care poate provoca leziuni ale tendonului popliteu. Forțele generate în alergarea de viteză de 36 de metri sunt obscene. Ține minte că DeFranco antrenează atleți care pot face un deadlift cu 272 de kilograme pentru mai multe repetări, iar sfatul său pentru culturisti care vor să își dezvolte „popliteele” este simplu:

Fă alergări de viteză.

Aveam să mă întorc la alergările de viteză, dar la primul punct de pe agendă erau gheața și Hannah Montana. Trebuia să mă vindec.

Următoarea parte din călătoria mea avea să însemne mult mai mult de 36 de metri.

MIȘCĂRI DIN ȘOLDURI LA CAFENEA: PREVENIREA RUPERII TENDOANELOR POPLITEE

Aș fi putut face ceva pentru a preveni întinderea tendonului popliteu?

Dacă există vreo leziune pe care o înțelege Joe, aceea este întinderea tendonului popliteu. Recomandarea sa de pre-abilitare conținea efectiv trei părți:

1. **Antrenează-ți ridicarea naturală a fesierilor.** Nimic din sală nu poate imita cerințele unei alergări de viteză. Următorul cel mai bun lucru este, însă, ridicarea naturală a fesierilor, care construiește o fundație incredibilă a rezistenței excentrice în tendonul popliteu. Ea ajută la prevenirea întinderilor și ruperilor în timpul perioadei de lovire cu piciorul din alergarea de viteză, când greutatea este cea mai mare. Nemernicul demonstrează forma corectă aici:

În opinia lui Joe, atleții care execută ridicări naturale stricte ale fesierilor fac rareori întindere la tendoanele poplitee. Dacă nu ai echipamentul necesar, un partener îți poate ține gleznela pentru această mișcare, care este mult mai grea decât pare. Începe-încet și ținându-ți mâinile în fața feței, pentru a evita s-o zdrobești de podea. Vezi aparatul Sorinex, pe care îl am acasă, la „Instrumente și trucuri”.

2. Concentrează-te pe puterea întinderii șoldurilor. Uită de flexiile picioarelor și de flexarea genunchilor, cu excepția ridicării naturale a fesierilor. Altfel, ar trebui să te concentrezi pe întinderea puternică a șoldurilor. Pentru a preveni întinderile și a spori viteza în alergările de viteză, concentrează-te pe aceste mișcări:

Hiperextensii inverse („hipere” inverse)

Hiperextensii obișnuite

Balansări cu kettlebell sau cu gantere

Tragerea saniei (antrenează atât postura dreaptă, cât și o înclinare de „accelerare” de 45 de grade)

Mișcări cu supinație ale șoldurilor (vezi www.fourhourbody.com/hip)

Dacă nu poți face hipere inverse sau o ridicare naturală a fesierilor, sau dacă nu ai echipamentul necesar, DeFranco și acoliții săi recomandă mișcările cu supinație ale șoldurilor (vezi demonstrația video de mai sus), care pot fi făcute și cu o halteră pentru mai multă rezistență (vezi videoclipul meu cu 188 de kilograme aici: www.fourhourbody.com/hipthrusts).

Ador exercițiul ăsta. Este de asemenea mișcarea crucială pentru calmarea rapidă a durerii de spate de la prea mult timp petrecut în fața laptopului. Digresiune aleatorie: în timp ce scriu aceste rânduri, la ora 1:45, în cafeneaua unui hotel din Africa de Sud, tocmai am terminat un set bun de mișcări cu supinație ale șoldurilor între o canapea și o măsuță de cafea. Sunt singura pasăre de noapte de pe aici.



Hiper(extensie) inversă pe o bancă și o minge elvețiană. Este mai ușor decât pare.

O femeie de serviciu Amaxhosa***** s-a oprit să se uite la mine de parcă îmi ieșeau homari din urechi, așa că i-am spus că îmi promisese chelnerița apă gratuită, cu condiția să dansez sexy din fund.

***** Grupul etnic xhosa este un grup etnic bantu din Africa de Sud. Există o mică, dar semnificativă, comunitate Xhosa (Mfengu) în Zimbabwe, care încă vorbește xhosa, aceasta fiind recunoscută aici ca limbă națională. Oamenii xhosa se referă la ei înșiși ca AmaXhosa, și la limba lor ca la isiXhosa. (n.ed.)

Nu a fost impresionată.

3. Ține-ți flexorii șoldurilor flexibili. Cea mai subapreciată cale de a îmbunătăți lungimea pasului și de a preveni întinderile tendoanelor poplitee este să (și asta ar trebui să sune cunoscut) îți ții flexorii șoldurilor flexibili. Vezi întinderile de flexori ai șoldurilor din ultimul capitol.

Când flexorii șoldurilor sunt încordați, creează o tensiune constantă și o tragere constantă de tendoanele poplitee; asta înseamnă o rețetă clară ca să izbucnești în lacrimi.

Flexorii încordați ai șoldurilor te împiedică, de asemenea, să îți atingi lungimea completă a pasului. La extinderea piciorului înapoi pe gazon, reflexul de întindere din flexorii șoldurilor îi determină să se contracte prematur și să îți ridice din nou piciorul. Oamenii cu flexori încordați ai șoldurilor fac pași scurți, agitați când aleargă. Uneori par rapizi datorită numărului mare de pași, dar Joe o numește „rapiditate care nu te duce nicăieri”, pentru că ei nu acoperă o suprafață însemnată.

Întinde-i pe nemernicii ăia.

HOMEOPATIA:

PROBLEMA ȘI PARADOXUL ARNICĂI MONTANA 30C

Deci ce s-a întâmplat cu Hannah Montana?

Mai folosisem local arnică și funcționase bine.

De data aceasta, luam tablete de Arnica Montana 30C de la Boiron, o versiune orală care era singura opțiune la cel mai apropiat GNC*****. Am început cu 5 tablete, de șase ori pe zi – dublu față de doza recomandată. Riscul de supradoză? Improbabil.

***** Magazin de suplimente, proteine și vitamine prezent și în România. (n.tr.)

Varianta „30C” pe care am căutat-o în acea seară îți spune tot ce trebuie să știi.

Versiunea aceasta consumabilă a arnicăi, spre deosebire de cremele

pe care le folosisem în trecut, era un remediu *homeopatic*. Samuel Hahnemann, un medic german, a deschis drumul homeopatiei în 1796, dacă termenul de „a deschide drumul” poate fi folosit pentru „medicina” alternativă fondată pe concepte precum diluarea în masă și bătaie cu instrumente din păr de cal:

Homeopații folosesc un proces numit „dinamizare” sau „potențare” prin care o substanță este diluată cu alcool sau apă distilată și apoi agitată bine prin zece lovituri puternice cu un corp elastic într-un proces numit „sucusiune”... Hahnemann credea că procesul de sucusiune activa energia vitală a substanței diluate.

Siiiigur că da.

Înapoi la 30C. 30C indică o diluare de 10⁻⁶⁰, diluarea cea mai recomandată de către Hahnemann. 30C ar necesita să dai 2 miliarde de doze pe secundă la 6 miliarde de oameni timp de 4 miliarde de ani pentru a furniza o singură moleculă din materialul original unei singure persoane. Altfel spus, dacă aș dilua o treime dintr-o picătură de lichid în toată apa de pe pământ, ar produce un remediu cu o concentrație de circa 13C, mai mult decât dublul „tăriei” arnicăi noastre de 30C.

Majoritatea remediilor homeopatice sub formă lichidă nu se disting de apă și nu conțin nici măcar o moleculă de medicament activ.

Am găsit acest lucru deosebit de supărător. Supărător pentru că pareă că mă vindecam mai repede folosind arnica 30C orală.

Există câteva explicații posibile:

REMEDIILE HOMEOPATICE FUNCȚIONEAZĂ DUPĂ CUM SUNT PROMOVATE

Apa chiar reține anumite „proprietăți esențiale” din substanța originală datorită loviturilor și agitării. Îi dau o probabilitate de 0%. Încalcă legile cele mai fundamentale ale științei și îmi dă dureri de cap.

EFECTUL PLACEBO

Nu am realizat că este un remediu homeopatic decât după patru sau cinci doze și mi se spusese că poate reduce durerea cu până la 50% în 24 de ore. Placebo nu e de glumă. Oamenii se pot îmbăta de la alcool placebo, iar operațiile „placebo” la genunchi pentru osteoartrită, unde sunt făcute incizii, dar nu este reparat nimic, pot da rezultate care concurează cu cele reale. Această explicație primește votul meu. Acum, dacă aș putea uita ce scria pe etichetă, aș putea să repet experiența data viitoare.

REGRESIA CĂTRE MEDIE

Imaginează-ți că răcești sau faci gripă. Va fi din ce în ce mai rău, apoi din ce în ce mai bine, până când revii la normal. Severitatea

simptomelor, după cum e cazul cu multe leziuni, va arăta cumva precum curba unui clopot.

Linia plată de jos, reprezentând normalitatea, este *media*. Când e cel mai probabil că vei încerca cele mai ciudate porcării pe care poți pune mâna? Acest extract miraculos de rață pe care îl recomandă mătușa Susie, atunci când nu vorbește despre cristale? În mod natural, când simptomele sunt cele mai rele și nimic nu pare să ajute. Acesta este chiar vârful curbei, vârful unui montagne russe, înainte să cobori. Revenirea în mod natural jos este *regresia către medie*.

Dacă ești un om supus greșelii, cum suntem cu toții, ai putea atribui în mod greșit extractului de rață respectiva îmbunătățire, dar a fost doar o sincronizare coincidentă. Corpul s-a vindecat singur, așa cum s-ar putea prezice conform cronologiei de tipul curbei clopot a simptomelor. Este o greșeală foarte des întâlnită, chiar și printre oamenii inteligenți.

UN MECANISM NEAȘTEPTAT

E posibil să existe un mecanism încă inexplicabil prin care homeopatia funcționează. Un mecanism pe care știința îl va explica în cele din urmă. Însă, până când nu apare ceva cât de cât plauzibil, voi face tot posibilul să-mi scarpin *psora* (o „eczemă” care produce mâncărime și despre care Hahnemann credea că provoacă epilepsie, cancer și surzenie), cu cel puțin o moleculă de substanță activă.

Instrumente și trucuri

Antrenamentul lui DeFranco filmat (www.fourhourbody.com/defranco) Acestea sunt videoclipuri reale pe care le-am filmat în timpul zilei noastre de antrenament, în care DeFranco discută despre unele dintre cele mai importante încălziri și întinderi dinamice, pe lângă pregătirea poziției pentru alergarea de viteză.

Alergarea de viteză de 36 de metri: omul obișnuit vs atletul profesionist (www.fourhourbody.com/40yard) Acesta este un videoclip cu Rich Eisen, unul dintre prezentatorii de știri ai ESPN și reprezentant al „omului de rând”, alergând în cursa de 36 de metri împotriva unor atleți profesioniști din NFL Combine. Este greu să apreciez cât de rapizi sunt jucătorii NFL până când nu urmărești acest videoclip.

Școala de viteză Parisi (www.parischool.com) Fondată de unul dintre cei mai buni aruncători de suliță din Divizia I, Bill Parisi, această școală a antrenat sute de atleți profesioniști pentru a-și mări viteza. Programul lui Parisi pentru NFL Combine a dat peste 120 de recruți NFL de succes.

Ridicarea fesierilor pentru omul sărac, de la Sorinex (www.fourhourbody.com/ghr) Am aflat prima oară despre acest aparat (relativ) ieftin de la atleții de parkour*****. Este cu mult sub costul celorlalte opțiuni, destul de mic încât să poată fi pus într-un dulap și perfect pentru exercițiul preferat al lui DeFranco de dezvoltare a tendoanelor poplitee.

***** Sport prin care înveți să treci de orice obstacol prin găsirea modului cel mai eficient și mai rapid, folosindu-te doar de propriul corp. (n.tr.)

Dincolo de cea mai mare epuizare și suferință, putem găsi o ușurință și o putere pe care nici nu am visat vreodată că le avem; surse de putere care nu au fost deloc suprasolicitate, pentru că nu am forțat niciodată bariera.

– William James, citat din semnătura e-mailului lui Scott Jurek, de șapte ori campion consecutiv la cursa de 160 de kilometri din Statele Vestice.

ULTRAANDURANȚĂ I

Cum să ajungi de la 5K***** la 50K în 12 săptămâni – Faza I

***** Cursă de 5 kilometri. (n.tr.)

ÎN UMBRA UNUI MARE POD DIN SUA

„Pune-ți biluțele pe bară.”

Testiculele și oțelul sunt ca uleiul și oțetul: nu se amestecă bine de obicei.

Dar așa mi s-a cerut să fac, nu am fost rugat, așa că biluțele au fost așezate.

Kelly Starrett, fondatorul Cross-Fit din San Francisco, a dat din cap în semn de aprobare în timp ce mă pregăteam pentru mișcarea deadlift „sumo”. Kelly, poreclit „KStarr”, imita sfatul legendei powerliftingului Dave Tate: ține-ți șoldurile cât mai aproape posibil de bară la coborâre, ca și când ai intenționa să-ți pui „gemenii” în palme. Romantic, *n'est-ce pas******? Această poziție a șoldurilor bună pentru născut necesită o depărtare în lateral foarte amplă și este cam la fel de confortabilă precum sună.

***** „Nu-i așa?”, în limba franceză în original. (n.tr.)

Decorul, malul parcului Presidio din Golful San Francisco, era mai plăcut. Case roșii și albe, foste cartiere ale ofițerilor, presărau dealurile din jurul nostru. Deasupra întinderilor verzi ale Crissy Field, soarele alunga ceața care învăluia Podul Golden Gate. Următorul client al lui Kelly întârzia, iar conversația noastră trecuse de la condiționarea metabolică la modul cum definește Kelly „pregătirea athletică”.

Înainte să ne ocupăm de cea din urmă, s-a oprit să mă întrebe: „Ce ai făcut la testul tău de smuls din RKC?”.

„Stilul smuls” este o manevră olimpică de ridicare de greutate în cadrul căreia ridici greutatea de pe podea deasupra capului printr-o singură mișcare curată, nefiind permisă împingerea. Testul de smuls făcea parte din certificarea cu kettlebellul rusesc (RKC) pe care o încheiasem, și trebuia să încheiem un număr X de smulgeri (X fiind greutatea ta în kilograme) cu un kettlebell de 24 de kilograme. Limita de timp era de cinci minute și nu ne era permis să punem greutatea pe podea.

„Aveam 77 de kilograme și am făcut 77 de repetări în 3 minute și 30 de secunde”, am răspuns.

„Okay. Aici, facem lucruri de genul ăsta, așa cum este exercițiul de la finalul antrenamentului, pentru a stoarce și ultimul strop de energie

din tine comparativ cu un antrenament.”

Nu eram sigur unde se îndrepta conversația, dar suna de parcă mă făcea un mare fătălău.

A continuat:

„Tocmai am împlinit 36 de ani, dar încă pot să ridic curat 136, pot face un salt cu spatele din picioare și pot alerga la Ultramaratonul Quad Dipsea, care este de 45,70 de kilometri, cu schimbări de înălțime de 5,63 de kilometri. În loc să fiu leșinat săptămâni la rând, ca majoritatea alergătorilor, am putut să ridic greutăți și să mă antrenez intens în săptămâna de după.”

Poate avea dreptate să vorbească despre bărbatul-fetiță. Apoi a spus ceva șocant:

„Și nu am alergat niciodată mai mult de 5 kilometri în timp ce mă pregăteam pentru el”.

Creierul mi s-a blocat:

„Stai... Stai puțin. Atunci, cum naiba te-ai antrenat?”

„Prin multe repetări la 400 de metri.”

Deodată beneficia de toată atenția mea.

La fel ca mulți oameni, visasem să alerg la un maraton înainte să mor. Nu să alerg și să merg, ci să alerg.

Nu pentru că sunt de părere că este bine pentru sănătate. Nu este. Dar încheierea a 45,70 de kilometri istovitori – un maraton, ce naiba! – era doar unul dintre lucruri de pe lista celor pe care voiam să le fac înainte să mor, împreună cu parașutismul (făcut), scufundarea în Marea Barieră de Corali (în curând) și o întâlnire cu Natalie Portman (sună-mă!).

Din păcate, alergarea a mai mult de 1,6 kilometri mă făcea să arăt și să mă simt ca un urangutan beat. Presupusesem de mult că nu voi avea cum să particip la un maraton.

Dar 400 de metri? Până și eu puteam face asta.

Kelly a zâmbit, s-a oprit să se bucure de expresia mea derutată și mi-a înmănat Sfântul Graal:

„Trebuie să vorbești cu Brian MacKenzie”.

Două săptămâni și jumătate mai târziu

Puteam să-mi dau seama că Louisville, Colorado, nu avea să fie blând cu mine.

Primul meu pahar de vin era doar pe jumătate gol, dar atitudinea de 1.600 de metri mă făcea să îl simt de parcă era al treilea.

Ceasul arăta ora 22, iar holul Hotelului Aloft era plin de adolescenți gotici***** și petrecăreți care se pregăteau pentru marele Festival Caffeine Music din noaptea următoare. Pantofi cu platformă și haine din piele colorată se învârtteau de colo până colo prin bar și prin

foaier, umplând orele de așteptare cu Facebook și SMS-uri, amestecate cu strigăte de „Frate!” și șoapte de „Ai niște E*****?”.

***** Pasionați de rockul gotic. (n.ed.)

***** Ecstasy. (n.tr.)

Tocmai admiram piercingurile faciale când un punkist de 1,88 m și 88 de kilograme s-a așezat într-un fotoliu roșu plușat din fața mea. Arăta ca un hibrid, ceva între Henry Rollins, Keanu Reeves și un soldat din Navy SEAL.

Brian MacKenzie.

Mi-a strâns mâna cu un zâmbet și am observat cuvântul „NEÎNFRICAT” tatuat de-a latul ambelor mâini, câte o literă pe fiecare dintre cele zece degete. În decurs de câteva minute, mi-a devenit clar că împărtășeam același fel de entuziasm. Genul absurd care depășește adesea autoconservarea.

În primele zile ale experimentelor sale de anduranță, voise să testeze efectele curselor de viteză de 20 de secunde cu intervale de odihnă de 10 secunde – renumitul protocol Tabata*****.

***** Denumit după dr. Izumi Tabata, care a demonstrat că aceste curse scurte de viteză produc îmbunătățiri semnificative atât ale performanței *anaerobe* (fără oxigen) de durată scurtă, cât și, surprinzător, ale performanței *aerobe* de durată mai mare. (n.aut.)

Brian a decis însă că era o idee bună să înceapă cu banda de alergare la nerușinata viteză de 16 kilometri pe oră, cu o înclinare de 15 grade. A fost forțat să scadă la 14 kilometri pe oră cu 10 grade după un minut și jumătate. Apoi a zburat de pe banda de alergat înghețat sub formă de omuleț din turtă dulce. A aterizat pe podea cu picioarele blocate, și a rămas așa mai bine de cinci minute în pragul fibrilației. Cei doi parteneri de antrenament ai lui, în loc să îl ajute, stăteau aplecați deasupra lui și râdeau, arătând spre el și repetând întruna:

„Frate, a fost GROZAV! Ahahahahaha!”.

Exact genul meu de tip.

Am dat pe gât ultima treime de Merlot și m-am apucat de treabă.

„Deci, ce crezi cu adevărat că ai putea face cu mine în opt-douăsprezece săptămâni?”.

I-am explicat care erau handicapurile mele aparente, iar el s-a aplecat spre mine, sprijindu-se în coate:

„Nimic din toate astea nu contează. Te-aș putea aduce la jumătate de maraton în opt săptămâni. Asta presupunând că ai o bază și poți alerga un 5K în mai puțin de 24 de minute [5 kilometri la 4,8 minute pe kilometru sau mai puțin].”

„Și dacă nu am alergat niciodată în curse de 5K?”

„Bine. Te-aș pune să faci intervale mai întâi și să avansezi spre asta. Nu ai fracturi de tibie sau fasciită plantară, nu?”

„Nu.”

„Și avem 12 săptămâni?”

„Da.”

„Ei bine, atunci putem face câteva miracole.”

Pe un bărbat poreclit „Rookie” („Începătorul”), îl antrenase pentru un ultramaraton montan de 50K în 11 săptămâni. Înainte de asta, Rookie nu alergase niciodată mai mult de 6,4 kilometri fără întrerupere.

O altă persoană pe care a antrenat-o, o maratonistă în vârstă de 43 de ani cu un ritm de 8:30 minute la 1,6 kilometri, nu putea încheia nici măcar trei curse de viteză la 400 de metri la începutul antrenamentului. Nu avea „nicio viteză”, așa cum a pus Brian problema: nu putea menține un ritm de 7:30 minute la 1,6 kilometri nici măcar trei minute.

Cu două luni înainte de maratonul de la New York, Brian a pus-o să facă 16 minute de antrenament pe săptămână în total pentru cursa de viteză, pe lângă patru antrenamente de condiționare pe săptămână, folosind greutatea și calistenice*****. În total, antrenamentul era de sub trei ore pe săptămână. L-a sunat zilnic cu o săptămână înainte de maraton, adesea plângând, subliniind un lucru evident:

***** Program de exerciții fizice pentru copii sau, *prin extensie*, de întreținere executate rapid (în ritmul muzicii). (n.ed.)

„Nu va funcționa niciodată”.

A funcționat.

A încheiat maratonul în 3 ore și 32 de minute – un ritm de 8 minute, cu 30 de secunde mai puțin la 1,6 kilometri decât timpul său anterior – și ar fi terminat mult mai repede dacă nu s-ar fi oprit spre sfârșit să ajute un alt alergător.

Dacă nu s-ar fi oprit, Brian a estimat că timpul de sosire ar fi fost de 3:16, un ritm de 7:28,8 minute la 1,6 kilometri.

Brian „a pus-o în viteză” cu numai 16 minute pe săptămână.

Drumul de la un volum înalt la unul scăzut

Brian și-a început cariera sportivă ca înotător pe distanțe scurte. Antrenorul său nu îl putea determina să înoate mai mult de 100 de metri fără să-și piardă răsuflarea.

Spre sfârșitul anului 2000, a fost păcălit să se înscrie la un triatlon „scurt” de viteză, de către un prieten în vârstă de 47 de ani care terminase de 13 ori Ironman. Era scurt, dar plăcut: înot pe distanța de 500 de metri, mers cu bicicleta 21 de kilometri și alergare pe 5 kilometri.

Nu și-a pierdut suflul de data aceasta, în parte pentru că nu concura cu specialiști înotători. Spre marea sa surpriză, i-a plăcut atât de mult încât s-a înscris pentru Ironman chiar a doua zi. Prinsese microbul.

Brian a urcat în ierarhia lumii triatlonului printr-o cursă pe distanță

olimpică, o jumătate de Ironman, și apoi prin Ironman-ul canadian. S-a antrenat 24-30 de ore pe săptămână, exact cum au făcut și competitorii săi, făcând inclusiv circa 13 kilometri de înot, mai bine de 322 de kilometri de ciclism și peste 80 de kilometri de alergări. Era normal pentru lumea anduranței, dar nu era bine pentru corp, pentru relațiile sale sau pentru orice altceva. Se antrena peste măsură, soția sa era nefericită, iar el nu mai avea viață.

În 2001, i-a fost prezentat controversatul dr. Nicolas Romanov, o personalitate cu care ne vom mai întâlni, întâlnire care a marcat un punct de cotitură. Brian a început să pună sub semnul întrebării logica antrenamentului aerob de volum mare și viteză mică și a început să comită un sacrilegiu în lumea pedepsei în formă prelungită. A decis să se concentreze pe mai puține lucruri.

În iunie 2006, a alergat cursa de anduranță de 100 de mile (160 de kilometri) din Statele Vestice, care depășește 5 kilometri altitudine la urcare și 6,7 kilometri de distrugere a genunchilor la coborâre. A terminat cu puțin peste 26 de ore. Comparat cu Ironman-ul de doar 11 ore, și-a redus antrenamentul de la 30 de ore pe săptămână la 10,5 ore.

Dar 10,5 ore pe săptămână era în continuare prea mult, iar corpul său încă suferea, așa cum se întâmpla și cu căsnicia sa.

Pe 15 septembrie 2007, după alte ajustări, Brian a încheiat cursa considerată a fi a patra cea mai grea cursă de 100 de mile din lume, Angeles Crest 100*****. De data aceasta, a avut o medie de doar 6,5 ore de antrenament pe săptămână, care includea antrenament de rezistență (aproape trei ore), CrossFit, intervale și antrenament de ritm. Corpul său învățase să devină aerob la ritmurile mai înalte, chiar în timpul antrenamentului de viteză. Înainte să adopte acest amestec de antrenamente, maximul său pentru o repetare în genuflexiune era de 113 kilograme*****. Cu trei săptămâni înainte de cursă, putea face cu ușurință genuflexiuni cu o greutate de 109 kilograme pentru șase repetări consecutive și nu luase în greutate niciun kilogram.

***** Statele Vestice 100 nici măcar nu intră în top zece. (n.aut.)

***** Compară asta cu maximul său de dinainte de primul lui Ironman, când antrenamentul îl făcuse mai slab în loc să îl facă mai puternic: 34 kg x 4 rep. (n.aut.)

Acum era mai rapid pe orice distanță. Nu conta dacă era de 100 de metri sau de 100 de mile.

Și zici că vrei să fii alergător?

Hai să încercăm repetări la 400 de metri

Înapoi în Louisville, Colorado, la 14 ore după decizia mea proastă de a bea vin, aveam o claritate de gândire unică.

Era acea claritate de gândire care vine doar atunci când te simți în repetate rânduri de parcă plămânii și capul ar sta să-ți explodeze.

Mai întâi, am alergat 400 de metri x 4, la 95% din efortul maxim, cu pauză de 1:30 de minute între alergări.

Apoi am alergat (sau am încercat să alerg) în mod repetat pe distanțe de 100 de metri timp de 10 minute încontinuu, cu pauze de 10 secunde între alergări.

Nu am avut nicio șansă la niciuna dintre încercări.

La jumătatea celei de-a doua repetări la 400 de metri, respiram doar pe gură ca un ciobănesc german astmatic, iar după ultima a trebuit să mă chircesc precum Gollum și să îmi țin genunchii la piept ca să nu vomit.

La repetările la 100 de metri, a trebuit să mă opresc după șase și să mă țin de o masă de picnic ca să nu cad; deși m-am întors să continui exercițiul, a trebui să sar peste patru repetări dintr-un total de circa 20.

Au fost câteva lucruri de care mi-am dat seama în acel moment.

Și anume, ca să alerg în orice cursă care seamănă cu un ultramaraton fără să îmi produc leziuni permanente, trebuia să stăpânesc o triadă de pregătire, biomecanică și antrenament. Antrenamentul va trebui, de asemenea, să redefinească disconfortul.

Din fericire, după cum a spus Brian, avea să fie scurt.

Pregătirea: șasiul

4 SĂPTĂMÂNI

Nu plămânii sau fibrele musculare cu contracție lentă vor eșua primele în alergarea pe distanțe lungi. Suspensia o va face.

Pentru a susține impactul repetat a doar 5K, între 2.000 și 2.500 de pași pentru majoritatea alergătorilor, va trebui să te asiguri că ligamentele și tendoanele sunt și suficient de groase, și suficient de elastice pentru efort; și trebuie să te asiguri că grupurile musculare potrivite se activează în secvența potrivită.

Am suferit o întindere minoră de tendon popliteu după cei 400 de metri (același picior ca la DeFranco) și am resimțit o durere îngrozitoare în partea inferioară a spatelui pentru următoarele trei ore, așa cum au pățit și alții care aspirau să alerge pe distanțe lungi.

De ce?



Aveam flexorii șoldurilor și cvadricepsii prea încordați, lucru obișnuit în rândul celor care lucrează la birou, ceea ce mă făcea să mă înclin în față din șolduri în timpul curselor de viteză. Asta îmi forța apoi tendoanele poplitee să încerce să facă treaba mult mai marilor și mai puternicilor mușchi fesieri, care erau inhibați. Și uite așa se obțin

supraîncărcarea și o întindere a tendonului popliteu. Flexorii încordați ai șoldurilor trăseseră de partea inferioară a coloanei lombare, ceea ce explica durerile de spate.

Aveam dureri și în partea interioară a ambilor genunchi, după ce am exersat săriturile pe loc cu flexarea unui picior (ce vor fi prezentate în curând), care păreau să fie provocate de două probleme: cvadricepșii încordați și mușchii oblici vastus medialis (VMO) slabi, mușchiul în formă de lacrimă din interiorul părții din față a picioarelor*****.

***** Mai precis, VMO este folosit pentru a te referi la grupul de fibre orientate pe orizontală din vastus medialis care ar trebui să stabilizeze rotula și să o mențină în poziția corectă. Unii fiziologi cred că importanța acestor fibre orizontale este exagerată. (n.aut.)

Și nu în cele din urmă aveam o durere acută în ambele tălpi și glezne. Ligamentele, tendoanele și mușchii mici ai tălpilor și gleznelor erau subdezvoltați.

Cu alte cuvinte, nu eram pregătit să alerg.

Înainte să pot lua în considerare un antrenament serios, îmi trebuia o suspensie bună. A face lucrurile altfel ar fi însemnat să-mi provoc leziuni care m-ar fi putut chinui luni întregi sau chiar ani.

DESPRE ANTILOPELE ȘI CĂLUGĂRII MARATONIȘTI: ECUAȚIA ENZIMATICĂ

„Călugării maratoniști” de pe Muntele Hiei din Japonia aleargă și merg echivalentul unui ultramaraton în fiecare zi timp de șase ani, unii având o medie de 84 de kilometri pe zi în ultimele 100 de zile de antrenament.

Nu păream promițător în calitate de călugăr.

„Sunt gata pentru Olimpiadă, antrenorule?”, l-am întrebat în glumă pe dr. Tertius Kohn când m-a invitat să iau loc în biroul său de la Institutul de Științe Sportive din Africa de Sud. Cu cinci zile înainte, mi se înfipsese un tub de biopsie de mărimea unui creion pe o parte a coapsei*****, pentru a sări peste teorie și a vedea direct care sunt limitele mușchilor mei. După multe strângeri din dinți, trei mostre musculare și o analiză miografică, aveam în sfârșit răspunsurile. Tertius s-a uitat la mine cu o expresie serioasă.

***** Vastus lateralis. Vezi videoclipul corespunzător pe www.fourhourbody.com/biopsy. (n.aut.)

„Sunt medic, așa că îmi place să vorbesc pe șleau. S-ar putea să nu îți placă ce îți voi spune, dar îți voi spune oricum.”

„Ăăă... Bine.”

„Ai avea probleme să termini o cursă de 10K.”

Am aprobat din cap.

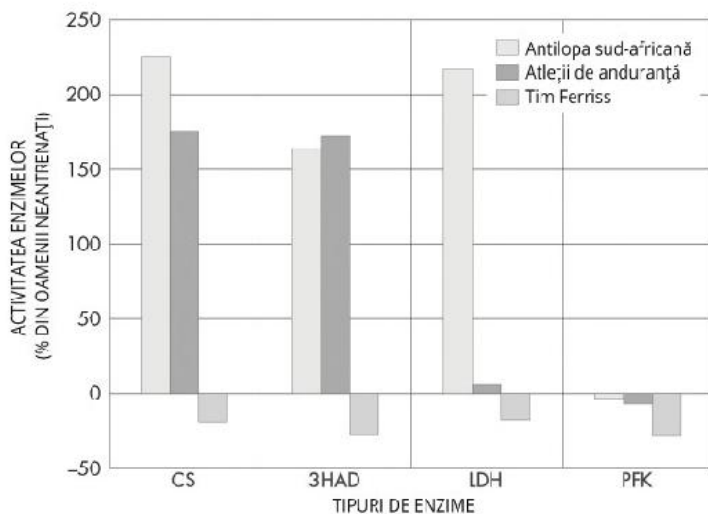
„De fapt, cred că ai avea probleme și cu încheierea unei curse de 5K.”

Nu era tocmai ceea ce voiam să aud, dar trei luni de obsesie privind ultraanduranța mă duseseră în multe locuri, iar acesta era unul dintre ele: enzimele.

CS, 3HAD, LDH și PFK sunt toate enzime care limitează producția de energie pe diferite căi.

Alergătorii Xhosa din Africa de Sud, pe distanțe lungi și medii, de exemplu, au un nivel înalt de lactat dehidrogenază (LDH), care le permite să recicleze lactatul la rate mai înalte decât e normal. Mai mult, LDH pare să însemne o mai mică acumulare de lactat în plasmă (mai des întâlnit sub numele de „acid lactic”), ceea ce înseamnă o mai mică ardere musculară debilitantă. La alergătorii kenieni, nivelul mai înalt al altei enzime, 3-HAD, înseamnă o abilitate mai mare de a folosi grăsimea în locul carbohidraților în timpul exercițiilor submaximale.

Ce rezultate am avut? Sunt cel de sub linie. Ascultă-mi strigătul:



Numerele reflectă procentul comparat cu subiecții umani neantrenați. Antilopele africane și atleții de anduranță antrenați apar pentru contrast. (Mulțumiri dr. Tertius A. Kohn de la Catedra de Cercetare a Științei Mișcării și Medicinii Sportive a Universității din Cape Town. De asemenea, mulțumiri speciale prof. Tim Noakes și personalului unității.)

În timp ce Tertius mi-a arătat cifrele, nu m-am putut abține să nu râd cu gura până la urechi. Cum naiba aveam cifre *negative*? În ciuda tuturor antrenamentelor și a tuturor eforturilor mele, nivelul enzimelor era mai rău decât al unui leneș care stă pe canapea ca Homer Simpson.

Cam asta a fost concluzia „preferinței pentru anduranță” din testarea genetică*****. Pe baza materiilor mele prime, păream terminat atât pentru anduranță, cât și pentru putere. Mi-am derulat în

minte sporturile potrivite: mâncatul profesionist? datul pe tobogan?

***** Vezi „De la o manie la alta”. (n.aut.)

„Ești... foarte, foarte mediocru”, avea să repete Tertius de câteva ori în următoarele 30 de minute ale discuției. „Sper că nu ești supărat. Sunt om de știință și îmi place să spun lucrurilor pe nume.”

În acel moment, nu eram supărat.

De fapt, eram entuziasmat la un nivel pervers. Eram *mai rău* decât mediocru. Asta însemna că orice realizări viitoare puteau fi atribuite aproape complet antrenamentului. În mare, a scos o variabilă uriașă (genetica) din imaginea de ansamblu.

Dacă eu puteam să fac așa ceva, alții aveau o șansă bună – de fapt, o șansă mai bună – să poată face la fel.

Asta ne aduce înapoi la povestea noastră.

Alocasem patru săptămâni pregătirii înainte de antrenament, pe lângă folosirea TEA***** pentru cvadricepși, tendoanele poplitee și flexorii șoldurilor.

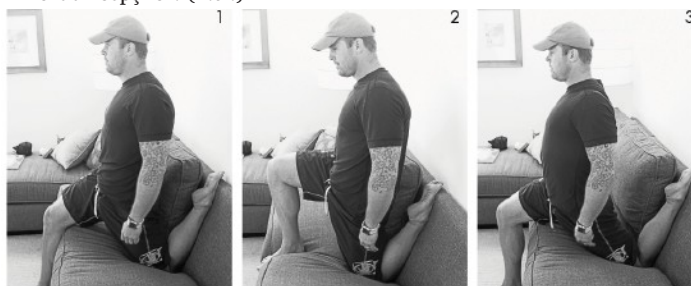
***** Vezi „Remedierea leziunilor permanente”. (n.aut.)

Următoarele cinci mișcări și pregătiri pentru alergat au fost cele pe care m-am concentrat. Întinderile sunt menținute pentru cel puțin 90 de secunde și executate pe ambele părți.

1. FLEXIBILITATEA FLEXORULUI ȘOLDULUI (ILIOPSOAS) ȘI A CVADRICEPȘILOR

Aici, Kelly demonstrează întinderea „super quad”***** pe o canapea. În cadrul 1 este variația A, care este cea mai ușoară, iar în cadrul 2 este variația B. Prefer să folosesc B pe podea, în fața canapelei, cu piciorul din spate sprijinindu-se (cu glezna îndoită) deasupra pernelor.

***** A cvadricepșilor. (n.tr.)



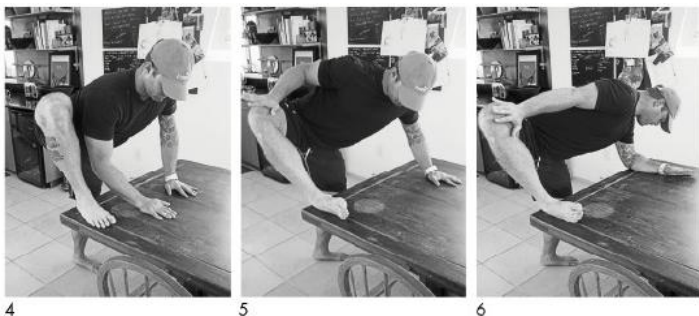
Este esențial să îți menții coloana vertebrală neutră. Contractarea ușoară a abdomenului, după cum se vede în cadrul 2, ajută. Kelly ilustrează **forma proastă în cadrul 3**: spatele arcuit și abdomenul ieșit în afară.

2. SIMETRIA PELVIANĂ ȘI FLEXIBILITATEA FESIERILOR



Este similară cu „postura porumbelului” din yoga, dar folosirea unei mese ușurează executarea și face mai grea trișarea. Pune-ți piciorul, după cum se vede în cadrul 1, pe o masă, cu genunchiul îndoit la 90 de grade. Apleacă-te direct în față (ora 12) timp de 90 de secunde, apoi atât spre ora 10 (cadrul 2), cât și spre ora 14, timp de 90 de secunde fiecare. Observă că o mână este pusă chiar pe picior pentru susținere.

Dacă te deranjează genunchii, poți roti și mișca glezna de pe masă (cadrul 3), ceea ce fac și eu. În acest caz, îți așezi o mână pe gleznă pentru a avea susținere. Dacă lucrezi mult timp la computer, această versiune cu glezna care nu e pusă pe masă poate fi folosită inclusiv în cafenele, fără să deranjezi prea mult. Folosește o pernă sau cărți pentru a ridica genunchiul dacă e încă încordat.



4

5

6

Odată ce ai terminat „postura porumbelului” cu ajutorul mesei, pe ambele părți, pune-ți piciorul pe masă (mai puțin potrivit în cafenele) și apleacă-te direct în față timp de 90 de secunde (cadrul 4). Apoi așază-ți mâna pe interiorul genunchiului (cadrul 5) și întinde-ți mâna în timp ce te înclini în partea opusă față de picior (cadrul 6), timp de 90 de secunde. Piciorul de pe masă va aluneca în mod natural către marginea exterioară. Repetă pentru partea opusă.

3. REPOZIȚIONAREA PELVISULUI

Este concepută pentru a pune capătul femurului (osul coapsei) în spatele capsulei articulare a șoldului. Perioadele extinse în poziția așezat pot muta această minge în fața cavității, provocând tot felul de dezastre mecanice și dureri.



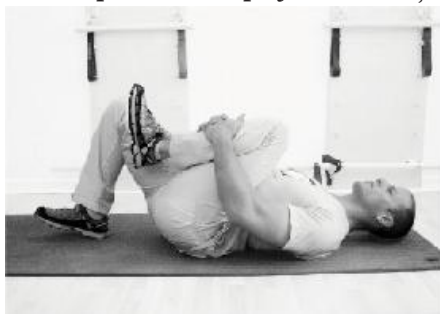
Așază-te în patru labe, cu genunchii sub șolduri, și înlătură toată greutatea de pe un genunchi timp, între 90 de secunde și 2 minute. Apoi, mută-ți greutatea la circa 10 centimetri în exteriorul genunchiului de sprijin (cadrul 2) și rotește ușor piciorul în interior după cum este prezentat. În cadrul 2, nu este nicio greutate pe piciorul stâng. Menține din nou timp între 90 de secunde și 2 minute.

Repetă pe partea opusă.

4. ACTIVAREA FESIERILOR ÎNAINTE DE ANTRENAMENT (CU GREUTĂȚI SAU ALTFEL)

Începe cu zece repetări ale activării fesierilor cu ambele picioare, prezentate la „Cum să obții posteriorul perfect”. Asigură-te că picioarele sunt la aproximativ 30 de centimetri în fața feselor și observă cât de sus îți poți ridica șoldurile.

Apoi execută 15 repetări ale versiunii cu un singur picior (arătată aici) pe fiecare parte, făcând pauză timp de o secundă în partea de sus a fiecărei repetări. Este important să îți ții coapsa pe care nu te sprijini cât mai aproape posibil de piept cu degetele împreunate, în timp ce apeși cu forță în mâini cu fluierul piciorului. Acest picior care nu se ridică ar trebui să fie sub o contracție izometrică (care nu se mișcă) puternică pe toată durata setului. Asigură-te că îți ții degetele de la piciorul pe care te sprijini în aer și că împingi din călcâie.



După ce ai terminat, testează din nou mișcarea cu ambele picioare. Ar trebui să existe un câștig clar în înălțimea șoldurilor. Dacă nu, repetă versiunea cu un singur picior, dar încordează mai tare în partea de sus a mișcării.

5. ÎNTĂRIREA TĂLPILOR ȘI GLEZNELOR

Aleargă în picioarele goale pe iarbă timp de 30 de minute, de trei ori pe săptămână.

Acesta este sfatul dr. Gerard Hartmann, un fizioterapeut irlandez în care au încredere mulți dintre marii alergători pe distanțe lungi ai lumii, inclusiv Haile Gebrselassie, care a bătut 27 de recorduri mondiale*****. Și legendarul antrenor de alergări de la Stanford, Vin Lananna, care a format cinci echipe NCAA de campionat în atletism și cros, îi pune pe alergătorii săi să execute o parte din antrenament în picioarele goale pe gazonul din interiorul pistei.

***** *Born to Run (Născut pentru a alerga).* (n.aut.)

Dar, de fapt, cum faci pentru a alerga corect?

Aici intervin medicii ruși.

Tehnica prin care devii eficient din punct de vedere biomecanic (formă și ritm)

Mișcarea este creată prin distrugerea echilibrului.

– Leonardo da Vinci

Există un mod corect de a alerga.

Cel puțin, aceasta este afirmația nu doar a lui Brian MacKenzie, ci și a lui Scott Jurek, de șapte ori campion al Statelor Vestice și de trei ori „Ultramaratonistul anului”.

Pentru Brian, calea corectă este una singură: *Pose* (Postura).

Dr. Nicolas S. Romanov, creatorul Metodei Pose, s-a născut în 1951 în climatul necrușător al Siberiei. Este logic, într-un fel, că avea să devină celebru pe Internet în 2005 pentru că aleargă pe gheață*****. Cum naiba să alergi pe gheață?

***** www.fourhourbody.com/ice-run. (n.aut.)

După cum ne spune Romanov, prin aplicarea acelorași principii pe care le-ai folosi pe pământ uscat:

1. **Folosește gravitația (prin înclinarea în față) pentru o mișcare înainte** în loc de împingere și efort muscular.
2. **Aterizează pe pernuțele picioarelor** și țintește să îți aterizeze picioarele sub centrul de greutate, nu în fața ta.
3. **Niciodată nu îți întinde complet picioarele.** Menține permanent o ușoară îndoire a lor pentru a preveni împingerea.

4. 4. **Trage fiecare picior de pe pământ și înspre fese** (în loc să împingi), folosind tendoanele poplitee, imediat ce trec sub centrul tău de greutate.
5. 5. **Menține un ritm de cel puțin 180 de pași pe minut**, ceea ce înseamnă cel puțin 90 de pași pe minut cu fiecare picior. Astfel vei folosi elasticitatea musculară în avantajul tău. Michael Johnson, care a deținut recordul mondial la 200 de metri pentru o uimitoare perioadă de 12 ani și a câștigat, de asemenea, patru medalii olimpice de aur pe diferite distanțe, era cunoscut pentru evitarea unei ridicări înalte a genunchiului în favoarea pașilor mai scurți. Ritmul său de pași pe minut? În jur de 300.

Brian sugerează antrenarea ritmului folosind un metronom Seiko DM50L și am descoperit că e cel mai ușor să folosești 90 de bătăi pe minut pentru un picior și să numeri când respectivul călcâi e cel mai sus (aproape de fese) spre deosebire de lovirea pământului.

ALERGATUL CONFORM NUMERELOR: FOLOSIREA CAMEREI VIDEO PENTRU TREI INSTANTANEE

Brian explică alergarea ca pe un proces în patru etape: înclinarea, căderea, prinderea și tragerea.

Uită de împingere: „*Faza de sprijin*, piciorul care atinge pământul, ar trebui să arate ca și cum ai fi surprins când cazi, nu ca o împingere”. El își filmează toți elevii cu 30 de cadre pe secundă cu o cameră video Casio High-Speed Exilim EX-FC100. Crede, așa cum cred și eu, că înveți mai multe dintr-o oră de analiză video decât o poți face într-un an de autocorectare fără înregistrare.

Când s-a uitat la a treia mea repetare de 400 de metri pentru a obține o imagine precisă a formei semiobosite, Brian a revizuit următoarele numere:

1. Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul General de Masă (GCM)
2. Cadrele pe pământ
3. Cadrele în aer

„Figura 4” sau „Fig. 4” indică poziția Pose, în care piciorul îndoit se intersectează cu piciorul de sprijin și arată ca numărul 4.

Ai răbdare. O să pară o chestie de tocilari (dar e simpatic).

Încercarea 1 – necorectată



½ din cadrul dinainte de impact



½ din cadru



1 ½ din cadru



2 ½ din cadru



3 ½ din cadru – GCM



4 ½ din cadru



5 ½ din cadru



6 ½ din cadru

Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul General de Masă (GCM): 3,5 (scopul: 3/4 dintr-un cadru).

Cadrele pe pământ: 6 (scopul: mai puțin de 3).

Cadrele în aer: 3 (scopul: 5).



1 ½ din cadrul în aer



2 ½ din cadrul în aer
(ceea ce înseamnă că în
½-¾ din cadrul am făcut
din nou impact)



Impact



1 cadru



2 cadre (fig. 4) GCM



3 cadre



4 cadre



1 cadru în aer



2 cadre



3 cadre



4 cadre

ÎNCERCAREA 2 – 24 DE ORE MAI TÂRZIU

Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul General de Masă (GCM): 2 (scopul: 3/4 dintr-un cadru).

Cadrele pe pământ: 4 (scopul: mai puțin de 3).

Cadrele în aer: 4 (scopul: 5).



Impact



1 cadru aproape GCM



2 cadre



3 cadre



1 cadru în aer



2 cadre



3 cadre



4 cadre

ÎNCERCAREA 3 – 2 ORE DUPĂ ÎNCERCAREA 2

Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul General de Masă [GCM]: **1,5** (scopul: 3/4 dintr-un cadru).

Cadrele pe pământ: **3** (scopul: mai puțin de 3).

Cadrele în aer: **4** (scopul: 5).

În mai puțin de 36 de ore, pe baza măsurătorilor folosite, mi-am îmbunătățit economia de alergat***** cu 100% în primele două faze (3→1,5, 6→3) și mi-am îmbunătățit timpul dezirabil în aer cu 33%.

***** Nu este definit aici ca L O₂/min. (n.aut.)

În cele două zile întregi ale certificării, am discutat mai bine de șase ore despre mecanică pe tabla magnetică și despre sute de detalii. În practică, patru lucruri m-au ajutat cel mai mult:

1. Concentrează-te pe cel puțin 90 de pași pe minut cu fiecare

picioar. Mai ales dacă ești epuizat, concentrează-te pe acest ritm al pașilor, care produce în mod automat alte caracteristici specifice mecanicii unei alergări bune (aterizarea pe pernutele picioarelor, tragerea rapidă etc.). Scott Jurek a întărit acest lucru: „Dacă te concentrezi pe un ritm mai mare de pași, multe altele se corectează singure”.

Asta, pentru mine, este revelația crucială. Ken Mierke, campion mondial la triatlon și fiziolog sportiv, a studiat alergătorii kenieni cadru cu cadru și acum își antrenează atleții să imite această abordare de „alergare pe cărbuni încinși”, cu pași mai mici și o cadență mai mare. Rezultatul? Unii dintre ei – precum Alan Melvin, care a fost un atlet de talie mondială la triatlon – fac aparent imposibilul, după cum este descris în cartea *Născut pentru a alerga*. După cinci luni de antrenament la mai bine de 180 de bătăi pe minut, Melvin a alergat patru repetări de 1,6 kilometri și fiecare timp al turei a fost mai bun decât cel mai bun de dinainte în cei 400 de metri.

2. Apleacă-te, dar cazi ca un copac în loc să te îndoi din șolduri. Nu ar trebui să existe o așezare în spate. Privește-o ca pe o cădere în față de la pelvis, nu de la cap.

3. Pentru tragerea de pe pământ (vezi primele trei cadre ale Încercării 3), imaginează-ți că îți tragi călcâiul către fese sub un unghi de 45 de grade în față, și nu drept de pe pământ. Această vizualizare mi-a permis să trec de la Încercarea 2 la Încercarea 3 în două ore. Dacă mă gândeam să trag piciorul drept de pe pământ, mă aplecam în mod subconștient mai puțin, ceea ce era autodistructiv. Înclină-te sub un anumit unghi și imaginează-ți că îți tragi călcâiul în sus sub unghiul respectiv.

4. Folosește mișcarea minimă a brațelor și ia în considerare să ții încheieturile mâinilor lângă sfârcuri pe întreaga durată. În timpul repetărilor inițiale de 100 de metri, am alergat intenționat direct în spatele celui mai bun alergător pe ultradistanțe din grupul nostru, imitându-i ritmul și forma. Alerga cu cele mai scurte și reținute mișcări ale brațelor dintre toți. Am observat că era infinit mai ușor să mențin un ritm mare al pașilor când procedam la fel. Reflectând după aceea, mi-am dat seama că avea o logică desăvârșită: suntem contralaterali în mișcare. Dacă un picior se mișcă în față, brațul opus trebuie să se miște în spate, ceea ce înseamnă că trebuie să menții același ritm al „pașilor” atât cu picioarele, cât și cu mâinile. Dacă mișcărilor brațelor sunt prea mari, ritmul pașilor trebuie să scadă pentru se potrivi cu ele. Soluția: îndoaie-ți brațele cu cel puțin 90 de grade și fă mișcări mici.

METODA POSE CA PANACEU: AI GRIJĂ DE GLEZNE!

Metoda Pose nu este toată numai curcubeie și pisoi. Este foarte folositoare, dar nu rescrie fizica, în ciuda afirmațiilor derutante. Este greu să faci forțele să dispară.

Aparatul de marketing al Pose indică spre un anumit studiu ca dovadă a abilității metodei de a reduce forțele de aterizare asupra genunchilor: „Încărcarea excentrică redusă a genunchilor prin metoda de alergare Pose”, publicat în 2004.

Nu asta este problema. Problema este că nu reușește să sublinieze o altă descoperire a studiului: două săptămâni de antrenament cu metoda Pose sporeau și lucrul excentric al gleznelor. Asta, în teorie, sporește riscul de leziuni la tendonul lui Ahile și de a avea probleme cu mușchii gambelor. Dr. Ross Tucker, prieten și instructor certificat de Pose Nivelul I, care a fost implicat în acest studiu, a ajutat la supravegherea unei încercări de studiu ulterior. Alergătorii au fost împărțiți în grupuri supravegheate și nesupravegheate, iar obiectivul era să se observe reținerea tehnicii Pose. Studiul nu a putut fi încheiat pentru că aproape fiecare alergător din grupul neobservat (toți care fuseseră antrenați cu metoda Pose) și circa jumătate dintre alergătorii supravegheați (care fuseseră antrenați de însuși Romanov) au avut probleme cu tendonul lui Ahile și mușchii gambelor.

Într-un e-mail pe care l-am primit de la Ross, acesta a concluzionat:

„La unii, tehnica ar putea să țină și să funcționeze. Dar la mulți alții, tehnica va ține și le va distruge gambele, gleznelor și tendoanele”. Morala poveștii? Ia-o încet. Fă din schimbarea alergării un proces treptat și oprește-te dacă te doare.

Pose are adepți de un fanatism de-a dreptul religios dintr-un motiv: poate funcționa spectaculos de bine. Dar nu înseamnă că poate vindeca orice. Pentru unii, exercițiile vor ajuta mai mult decât aderarea strictă la setul de principii în timp ce aleargă. Pentru alții, ca mine, concentrarea pe ritmul sporit de pași va face expunerea la Pose extrem de valoroasă, chiar dacă alte „reguli” nu sunt urmate în detaliu.

Găsește-ți propriul drum. Măsurile universale, duse la extrem, duc la durere.

Alergăm nu pentru că suntem de părere că ne face bine, ci pentru că ne place și nu ne putem abține... Cu cât societatea și munca devin mai restrictive, cu atât mai necesar va fi să găsești o cale de exprimare pentru acest dor de libertate. Nimeni nu poate spune: „Nu trebuie să alergi mai repede de atât sau să sari mai sus de atât”. Spiritul uman este neîmblânzit.

– Sir Roger Bannister, primul atlet care a alergat 1,6 kilometri în mai puțin de 4 minute

ULTRAANDURANȚĂ II

Cum să ajungi de la 5K la 50K în 12 săptămâni – Faza II

Ca să ajungi la 50K în 12 săptămâni, trebuie să înțelegi mai întâi limitele normale ale corpului uman. Doar atunci le vei putea depăși.

Ficatul și mușchii pot depozita doar 1.800-2.200 de calorii din carbohidrați sub formă de glicogen. Mai simplu spus, dacă alergarea ta devine un process *anaerob* (literalmente fără oxigen), trebuie să tragi din aceste depozite limitate. Ții minte ce s-a întâmplat cu alergătoarea de 43 de ani a lui Brian la începutul antrenamentului? Nu avea „viteze”, pentru că devenise anaerobă imediat ce încercase să își sporească viteza pe kilometru.

Chiar dacă te alimentezi cu 200-600 de calorii pe oră, tot ce poate suporta stomacul, probabil vei rămâne fără glicogen înainte de linia de sosire a unui ultramaraton. Acesta este numit „punct de epuizare” și înseamnă de obicei că jocul s-a încheiat.

Mâncatul cu forța în timpul cursei este o opțiune, dar merită să deschizi alt întrerupător.

O jumătate de kilogram de grăsime, folosită în timpul exercițiului aerob cu durată mare, conține circa 4.000 de calorii alimentare, adică aceeași densitate a energiei precum benzina. Chiar dacă ești slab, având un procent al grăsimii corporale de 5% la 68 de kilograme, cele 3,4 kilograme de grăsime disponibile te pot menține energetic câteva sute de kilometri.

Șiretlicul este, desigur, că trebuie să rămâi aerob la viteze mai mari, ceea ce este scopul fundamental al întregului antrenament al lui Brian. Incredibil, unii dintre atleții săi reușesc să rămână aerobi de-a lungul a opt runde de sprint, cu o înclinare de 12%, cu doar 10 secunde de odihnă.

Atleții săi folosesc o provizie aproape nesfârșită de calorii din grăsimi, în timp ce tu sau eu ne-am sufoca de la vaporii carbohidraților.

Antrenamentul folosit pentru a-i aduce acolo se bazează pe două presupuneri:

1. Febra musculară pe care o simt alergătorii după distanțe lungi este cauzată în principiu unei pompări slabe de sodiu-potasiu. Antrenamentul de rezistență este cel care sporește

pomparea de sodiu-potasiu și ceea ce le permite atleților lui Brian să poată merge a doua zi după un ultramaraton, în loc să zacă în pat: „Dacă pot să îmbunătățesc genuflexiunea cu greutatea în spate a unui alergător, văd cum le scade timpul de maraton. E o nebunie, dar funcționează”. Antrenamentul de rezistență maximal va îmbunătăți recuperarea după anduranță.

2. Dacă poți alerga un decent 10K, ai deja o bază aerobă suficientă pentru a alerga 50K. Prin urmare, antrenamentul ar trebui să se concentreze pe a te face să te miști la viteze mai mari în timp ce rămâi aerob.

Punctul 2 este numit „cum să te miști pe linia aerobă”. Sună mai plăcut decât este.

Cum să te miști pe linia aerobă

Brian formează alergători pe distanțe de 160 de kilometri care își revin repede, cu mai puțin de 48 de kilometri alergați în total pe săptămână, inclusiv intervalele și cursele de viteză.

Rețeta lui este înșelătoare prin simplitate: concentrează-te pe îmbunătățirea tuturor căilor energetice, executând alergări sub 21 de kilometri și rareori făcând mai mult de 10K.

Sistemul de acid lactic este una dintre cele câteva căi pe care Brian intenționează să le cucerească. În opinia lui Brian, ca să devii „competent” în toate aceste sisteme durează între șase și opt săptămâni pentru un alergător de calibru mai mic*****:

***** Această abordare de antrenament bazată pe substrat nu este universal acceptată. Cei care propun teoria Guvernatorului Central, de exemplu, postulează că metabolismul alterat este efectul, nu cauza performanței îmbunătățite a exercițiilor, care este reglată de creier. Pentru a afla mai multe despre Guvernatorul Central, *The Lore of Running (Folclorul alergatului)* și *Brain Training for Runners (Antrenamentul creierului pentru alergători)* sunt surse bune. (n.aut.)

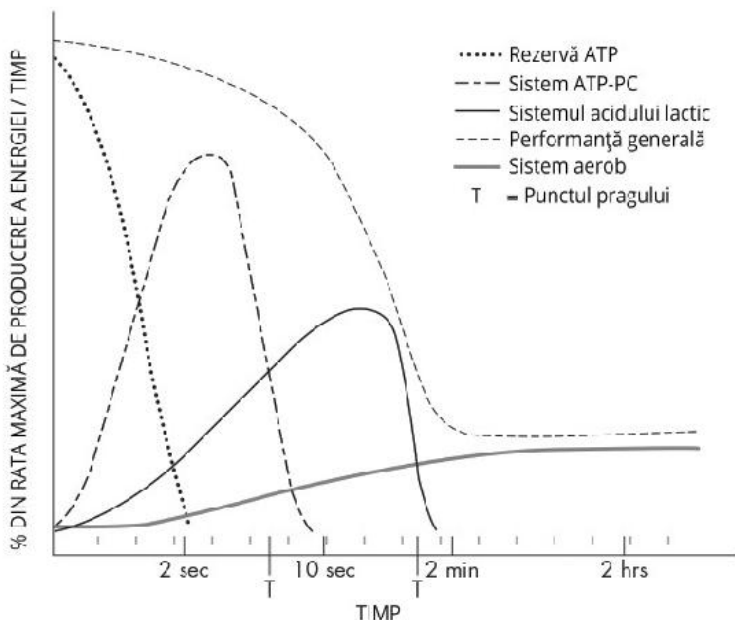


Diagrama sistemelor energetice

În cei mai simpli termeni, un program energetic complet ar putea lua următoarea formă, cu cel puțin trei ore între antrenamentele de dimineață și de după-amiază:

Dimineață
Odihnă
Dimineață

Int – Antrenamentul cu „intervale” înseamnă adesea un total egal cu 1.600 de metri, precum: 8×200 m (90 sec odihnă între), 4×400 m (90 sec odihnă) sau 2×800 m (2-3 min odihnă)*****.

***** Într-un antrenament cu „intervale” dat, durata „repetărilor” nu ar trebui să devieze cu mai mult de 2-3 secunde. De exemplu, dacă alergii 4×400 , timpii de 1:27, 1:29, 1:30, 1:28 ar fi mai buni decât 1:20, 1:25, 1:30, 1:33. Învățarea ritmului precis face parte din antrenament. (n.aut.)

CF = „CrossFit” (2-10 minute de condiționare metabolică; exemplele sunt oferite mai târziu, în programul meu de 12 săptămâni).

TT = „Time Trial” (Încercare cronometrată), folosită pentru a testa progresul pe o distanță precum 1,6 kilometri, 5K sau 10K.

Alternativ, ai putea folosi programul popular „trei da, una liberă” pentru CrossFit, asigurându-te că incluzi două-trei intervale și o încercare cronometrată o dată pe săptămână:

Dacă nu ai o pistă în apropiere pentru a măsura distanțele, folosește online pedometrul hărților Google***** sau o roată de măsurare Keson RR112 Roadrunner 1 de la Home Depot sau de pe Amazon.

***** Intră pe <http://www.gmap-pedometer.com/> și apasă de două ori pentru a stabili punctele de plecare și de sosire. (n.aut.)

Așteaptă-te ca timpii tăi de alergare (încercările cronometrate) să se înrăutățească în primele trei săptămâni de antrenament. E normal, iar corpul tău se va întoarce rapid la punctul de pornire și apoi va întrece recordurile anterioare.

La fiecare antrenament cu intervale, la deal sau Tabata, dacă nu îți poți reveni la un puls de 120 în mai puțin de două minute, antrenamentul este terminat. Nu ți-ai revenit, iar adăugarea unui stres și mai mare nu face decât să împiedice progresul. Renunță dacă e necesar și întoarce-te mai puternic la următorul antrenament. În primele patru săptămâni, dacă nu ești condiționat, această perioadă de odihnă poate fi sporită la trei minute*****.

***** Pentru alergătorii cu tulburare obsesiv-compulsivă: alternativ, iar aceasta este preferința lui Brian, îți poți încetini puțin viteza. În cazul intervalelor, ca exemplu ipotetic, ar putea fi făcută prin ținerea atingerii repetărilor de 200 de metri în 40 de secunde fiecare, spre deosebire de o țință inițială de 37 de secunde. (n.aut.)

În termeni generali, *atenuarea* – o reducere în volum – din ultima săptămână de dinainte de competiție ar putea arăta ca în tabelul de mai jos.

Cheia alergărilor de viteză Tabata din acest program este menținerea unui ritm de lovire cu piciorul foarte înalt (mai bine de 110 pe picior). Dacă folosești o bandă de alergat și nu ești sigur de viteză, stabilește timpul la 1,6 kilometri cu 30 de secunde mai mic decât timpul tău obișnuit, la 1,6 kilometri pentru 5K.

Programul de atenuare

Măm

ORDINă de antrenament (10 minute) la 70-85% din viteză în zilele de antrenament programate de 12 minute (50-60% 1RM) sau 8 x 1 deadlift într-un minut (70-90% 1RM)
ORDINă după-amiaza, după antrenament, 10 minute de odihnă

După-amiaza

***** 12 SĂPTĂMÂNI PÂNĂ LA 50 K

***** De exemplu, dacă cel mai bun Tabata anterior a fost să închei 6-8 „repetări” la 16 km pe oră la o înclinare de 12%, folosește aceeași înclinare, dar scade viteza la 12,8 sau 14,4 km/h. Dacă alergi pe teren drept, redu pur și simplu distanța pe care ai alerga-o în mod normal cu 20% (de exemplu, 100 m → 80 m). (n.aut.)

Paginile 412-417 reprezintă programul exact de 12 săptămâni pe care l-a creat Brian pentru a mă aduce de la 5K la 50K. Am vrut, de asemenea, să ținesc la un timp de 24 de minute în 5K, care s-ar

aproxima (dacă este susținut) la un maraton de 3:50*****.

***** Dacă voiam să devin agresiv, puteam ținti 5K în 19:29, care s-ar extrapola la un maraton de 3:10, calificându-mă pentru Maratonul din Boston. Pentru a determina cum se traduc timpii tăi de pe o distanță pe alta, caută pe Google „McMillan Running Calculator” (Calculatorul de alergat McMillan). (n.aut.)

Programul de 12 săptămâni este bazat pe următoarele statistici ale mele, pe care le-a cerut el:

Timpuri pentru 400 m, cu 90 de secunde de odihnă între: 1:20, 1:30, 1:34 și 1:39.

Presă militară cu halteră: 65 kg x 4 rep.

Deadlift maxim (DL) într-o repetare: 205 kg.

Practici CrossFit (CF) pentru comparație: Nu aveam asta, așa că am indicat că puteam face 50 de balansări la nivelul umerilor cu un kettlebell de 40 kg.

Timpul pentru 5K și greutatea pentru genuflexiunea cu greutatea ținută în spate: nu o aveam pe niciuna, cea din urmă din cauza operației la umăr din 2004. I-am cerut să includă genuflexiunea cu greutatea în față, dacă erau necesare genuflexiunile.

Câteva note adiționale privind programul de trei luni:

Dacă este prescris un singur antrenament într-o zi, este posibil să faci un antrenament de dimineață în timpul după-amiezii sau invers.

Dacă nu cumva este indicat altfel, presupune că nu există pauză între exerciții. „CDMRP” înseamnă „cât de multe repetări (sau runde) posibile” într-o perioadă dată. Dacă este un singur exercițiu, sunt repetări: dacă este un circuit de exerciții, sunt runde. Să faci ceva „la timp” (de exemplu, „șapte runde de ABC la timp”), înseamnă să închei antrenamentul prescris cât mai repede posibil și să înregistrezi timpul total.

„10 x 2” ar însemna 10 seturi de 2 rep, de exemplu (seturi x rep).

Recitește nota de subsol referitoare la „într-un minut” de la pagina 411.

DL = deadlift și GS = genuflexiune cu greutatea în spate.

Instrucțiuni și videoclipuri cu aproape toate exercițiile, practicile CrossFit (adesea denumite după oameni, cum ar fi „Cindy”) și cu exerciții necunoscute pot fi găsite pe www.fourhourbody.com/crossfit. Instrumentele comune includ aparate de ramat, bare de tracțiuni și haltere. Dacă te întrebi „ce naiba e chestia asta?” din program, e probabil un exercițiu CrossFit.

Săptămânile 1-2

Săptămâna 1	Domenică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 2	Domenică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
	Domenică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică

4. Locul nu poate depăși dimensiunile următoare. Trebuie aplicate cu atenție pentru a evita erorile de măsură.

5. Se recomandă utilizarea hărții de orientare pentru a evita erorile de măsură. Se recomandă utilizarea hărții de orientare pentru a evita erorile de măsură.

Săptămâna 3

Săptămâna 3	Domenică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 4	Domenică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
	Domenică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică

Săptămânile 1-6

	Unit	Modul	Materie	Titlu	Subiect	Stimuli	Formă
Septembrie 4	Unitatea	2.340 m, 11 cu 2 minute 120 de la începutul sesiunii de 2 cursuri, unde de la	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism
	Disciplina	2.340 m, 11 cu 2 minute 120 de la începutul sesiunii de 2 cursuri, unde de la	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism
Septembrie 5	Unitatea	2.340 m, 11 cu 2 minute 120 de la începutul sesiunii de 2 cursuri, unde de la	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism
	Disciplina	2.340 m, 11 cu 2 minute 120 de la începutul sesiunii de 2 cursuri, unde de la	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism
Septembrie 6	Unitatea	2.340 m, 11 cu 2 minute 120 de la începutul sesiunii de 2 cursuri, unde de la	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism
	Disciplina	2.340 m, 11 cu 2 minute 120 de la începutul sesiunii de 2 cursuri, unde de la	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism

5. Vezi și site-ul IP de acces pentru programul <http://www.2018.ro>.

Săptămânile 7-8

	Unit	Modul	Materie	Titlu	Subiect	Stimuli	Formă
Septembrie 7	Unitatea	2.340 m, 11 cu 2 minute 120 de la începutul sesiunii de 2 cursuri, unde de la	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism
	Disciplina	2.340 m, 11 cu 2 minute 120 de la începutul sesiunii de 2 cursuri, unde de la	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism
Septembrie 8	Unitatea	2.340 m, 11 cu 2 minute 120 de la începutul sesiunii de 2 cursuri, unde de la	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism
	Disciplina	2.340 m, 11 cu 2 minute 120 de la începutul sesiunii de 2 cursuri, unde de la	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism	Atletism

5. Vezi și site-ul IP de acces pentru programul <http://www.2018.ro>.

ឧបសគ្គករទី១០)

[illegible]

Supplement 11-12

[illegible]

ÎNTREBĂRI FRECVENTE PENTRU BRIAN

Ce tip de încălțăminte ar trebui să port?

Sugerez Inov-8 X-Talon 212 sau Inov-8 F-Lite 230 pentru alergarea pe poteci. Pentru asfalt și alte suprafețe tari, sugerez Inov-8 F-Lite 220, dar și F-Lite 230 poate fi folosit la fel de bine.

Ce să nu folosești: am observat mai multe probleme la pantofii Newton decât la oricare alții. Evită-i.

Să nu cazi nici în plasa mitului picioarelor goale. Există o convingere greșită că poți să mergi în picioarele goale și să îți rezolvi rapid toate problemele. Dacă ai purtat pantofi cu toc ani de zile și începi să alergi în picioarele goale, fără tranziție, așteaptă-te la probleme cu tendoanele lui Ahile. Un an de întindere s-ar putea să aibă ca rezultat un câmp de mișcare de 6 mm în plus, așa că, dacă înlături un toc de 1 cm și apuci să mergi în neștire, chiar o cauți cu lumânarea. Înlăturarea tocului nu îți va rezolva în mod automat forma. Majoritatea strămoșilor alergării în picioarele goale alergau tot cu flexorii soldurilor.

Uite, de exemplu, Ultramaratonul din Canionul Copper. Se ține în curtea mexicană din spate a aproape miticilor indieni Tarahumara, care sunt renumiți în toată lumea pentru că aleargă în sandale numite huaraches. Tălpile nu sunt altceva decât un strat de cauciuc vechi.

Sună romantic, dar cei mai buni trei alergători din 2010 purtau cu toții pantofi. Să alergi în picioarele goale nu te va face un alergător mai bun.

Partea din față a tibiei mă omoară după ce alerg. Cum să previn acest lucru?

Evită dorsiflexia, sau tragerea degetelor în sus către genunchi, în timp ce alergi.

Imaginează-ți că faci 21.600 de ridicări ale degetelor de fiecare parte în timp ce stai jos. Asta se va întâmpla dacă vei alerga 180 de pași în total pe minut, într-un maraton de 4 ore și le îndoi în sus tot timpul.

Dacă acesta este obiceiul, obosește mușchiul implicat (tibial anterior) înainte de antrenament, prin a împinge în jos degetele de la picioare cu mâinile și realizând o dorsiflexie lent pe ambele părți de 30 de ori.

Există vreun indicator simplu al formei proaste pe care îl pot observa în timp ce alerg?

Dacă auzi o lovitură puternică și clară în timpul analizei video, îți angajezi prea tare cvadricepsii și, prin urmare, flexorii șoldurilor. Încearcă să fii cât mai silențios posibil.

Dacă urmărești sfârșitul unui 10K și asculți zgomotul pașilor, vei descoperi că primii care termină sunt cei mai silențioși, apoi alergătorii mai zgomotoși, urmați de alergătorii cei mai zgomotoși, urmați de cei care merg. Cu cât este mai bun alergătorul, cu atât e mai silențios.

Ce ar trebui să fac dacă obosesc în timpul intervalelor și forma mea începe să lase de dorit?

Dacă descoperi că forma ta se deteriorează, concentrează-te pe menținerea unui rezultat înalt (ritmul pașilor).

Ce tip de dietă urmezi în timp ce te antrenezi?

Cea mai mare problemă în sporturile de anduranță este, fără îndoială, nutriția. Am văzut oameni care au terminat Badwater Ultra de 217 km între primii 10 și care nu ocupau niciun loc în top 10. Unul dintre alergătorii mei a stabilit un record personal în nouă ore, doar prin nutriție. Majoritatea alergătorilor supraviețuiesc cu Gatorade și geluri. Dieta bogată în carbohidrați este o porcărie. Trebuie să reaprovizionezi glicogenul, dar asta nu înseamnă că trebuie să mănânci pizza sau paste sau cereale și pâine în timpul antrenamentului.

Eu urmez, și asta le sugerez și atleților mei, o dietă paleolitică sau „paleo”, care omite amidonul, cerealele și fasolea. Constă în proteine slabe, legume, puține fructe, o tonă de grăsimi și nimic altceva. Cel mai important lucru pe care îl poate face un alergător sau un atlet este să înregistreze trei zile informațiile într-un jurnal alimentar, inclusiv gramajul mâncării. Asta îi va da o idee clară despre punctul de pornire.

Iei ceva în mod special după antrenament?

Această fereastră este o excepție de la paleo.

Consum GENr8 Vitargo S2, un supliment de carbohidrați, care îmi permite să îmi reprovizionez glicogenul mai repede decât orice alt produs pe care l-am folosit. Unii atleți pot consuma 1.100 de calorii Vitargo pe oră, dacă este necesar, *versus* 200-600 de calorii din carbohidrați din alimente integrale.

Dacă pot consuma Vitargo în decurs de zece minute de la antrenament, iau de obicei 70 de grame. Dacă au trecut mai mult de zece minue, 35 de grame. Voi consuma, de asemenea, Vitargo în primele 3-4 ore ale unei curse, după care trec la mâncare integrală.

EVOLUȚIE FORȚATĂ

Protocolul lui Brian, 12 săptămâni de intenții criminale (dar nu ca volum), a funcționat pentru aproape toată lumea care l-a urmat în detaliu.

A funcționat pentru mine? Fără să luăm enzimele în considerare, am putut să fac un ultraalergător de 50K dintr-un dezastru gâfâitor?

CUM TE HRĂNEȘTI PENTRU CURSĂ: SFATURILE LUI SCOTT JUREL

„Este important să antrenezi corpul să proceseze mâncarea în timpul mișcării, și ar trebui să o exersezi în timpul alergărilor mai lungi de antrenament. Propune-ți să consumi un gram de carbohidrați (CHO) pe oră, pe kilogram de greutate corporală. De exemplu, dacă ai 50 kg, ar trebui să țințești către 50 g de CHO pe oră... Majoritatea bananelor au aproximativ 25 g de CHO, așa că, pentru acest exemplu, ai mânca două banane pe oră. Dar nu mânca toți carbohidrații deodată. Consumă 25 g, pentru acest exemplu de greutate corporală, la fiecare 20-30 de minute și bea în același timp apă, cu înghițituri mari. De ce cu înghițituri mari? Pentru că băutul cu înghițituri mari și presiunea ulterioară din stomac sunt un declanșator important pentru golirea gastrică. Sorbitul nu are același efect.”

LISTA LUI DEAN

Ora 4 dimineața, Daly City, California

Dean Karnazes nu știa de cât timp alerga. De fapt, nu știa sigur unde se afla. Tequila începea să își piardă efectul, iar el realizase trei lucruri deodată:

1. Tocmai împlinise 30 de ani, ceea ce explica tequila de noaptea trecută. Normal.
2. Nu purta pantaloni și alerga în chiloți. Nu era normal.
3. Se simțea mai viu ca niciodată în ultimii 15 ani, de când alergase ultima oară, în liceu.

Așa că a continuat.

Mai târziu, și-a sunat soția dintr-o parcare 7-Eleven din Santa Cruz, la 48 de kilometri sud față de locul de unde pornise: veranda din San Francisco, după ce-și pusese adidașii vechi pe care îi folosea când tundeau iarba. Ea a fost un pic derutată, în special de partea cu chiloții. Dean, în schimb, atinsese luciditatea maximă. Viața corporatistă, chiar și cu noul Lexus și avantajele servituții în spațiul închis, nu era pentru el. Lucrurile trebuiau să se schimbe.

Și s-au schimbat.

Din ocupantul unui birou s-a transformat într-un semizeu recunoscut în lumea ultramaratonismului. Dacă alergatul de 217 kilometri non-stop pe o căldură de 49 de grade în Valea Morții***** nu era suficient, a decis că a alerga 42,16 km la -40°C în jurul Polului Sud ar fi o provocare. (A fost, mai ales în teniși; a fost singurul care a refuzat cu dispreț rachetele de zăpadă.) Pentru a atrage atenția mass-mediei naționale asupra obezității în copilărie și a sportului, a alergat apoi la 50 de maratoane în 50 de zile consecutive, în toate cele 50 de state.

***** Ultramaratonul Badwater, menționat anterior. (n.aut.)

Cu alte cuvinte, Dean vede mai multe maratoane într-un an decât majoritatea dintre noi într-o viață. Concurează în aproape fiecare weekend.

Iată listele lui Dean cu cele mai bune 5 maratoane la care trebuie să alergi și prin a căror trebuie să treci, pentru începători și profesioniști deopotrivă. După cum s-a exprimat el:

CELE CINCI MARATOANE PREFERATE DIN STATELE UNITE

New York City (www.ingnycmarathon.org): Cel mai divers maraton din punct de vedere cultural și etnic din lume.

Portland (www.portlandmarathon.org): Tradiția alergării din Oregon se regăsește în acest maraton.

Marine Corps Marathon (www.marinemarathon.com): Alergarea prin capitala națiunii îți va da fiori pe șira spinării.

Rock ,n' Roll San Diego (www.rnrmarathon.com): Cine are nevoie de iPod când la fiecare kilometru dai peste câte o formație care cântă live?

Boston (www.bostonmarathon.org): Hei, e Boston. Cred că am spus suficient.

CELE MAI BUNE CINCI ALEGERI PENTRU ÎNCEPĂTORI

Napa Valley (www.napavalley-marathon.org): Teren plat, temperaturi răcoroase, vinul care te așteaptă la sosire!

Hartford (www.hartfordmarathon.com): Mararonul de oraș mare perfect pentru începători.

Fargo (www.fargomarathon.com): Posturi de ajutorare grozave de-a lungul traseului și susținere minunată din partea mulțimii.

Dallas White Rock (www.runtherock.com): Ospitalitatea texană nu are cum să devină mai bună.

Disney (<http://bit.ly/3chiv>): Nu poate fi negat, oamenii de la Disney fac o treabă grozavă în crearea unei experiențe grozave de maraton.

CELE MAI FRUMOASE CINCI MARATOANE DIN STATELE UNITE

Big Sur ([ww.bsim.org](http://www.bsim.org)): Peisaj de coastă inegalabil

Boulder Backroads (www.bouldermarathon.com): Dacă ești norocos, va fi deja zăpadă pe vârfurile muntoase din apropiere.

Myrtle Beach (www.mbmarathon.com): Traseul trece pe lângă plajă aproape tot drumul. Condiții grozave!

St. George (www.stgeorgemarathon.com): Focurile de tabără de la început sunt de neuitat.

Kauai (www.thekauaimarathon.com): Spiritul Aloha strălucește tot drumul.

MOTOARE DE CĂUTARE PENTRU MARATOANE

www.fourhourbody.com/marathon www.fourhourbody.com/race-finder

MOTOARE DE CĂUTARE PENTRU TRIATLOANE

<http://www.trifind.com>

ȘASE MINUTE DE EFORT POT ÎMBUNĂTĂȚI UN TEST DE 30 DE KILOMETRI?

Pe 6 iunie 2005, Martin Gibala de la Universitatea McMaster a apărut la CNN cu vești care păreau prea bune pentru a fi adevărate.

„Șase minute de sport pur, greu de trei ori pe săptămână ar putea fi la fel de eficiente ca o oră de activitate moderată zilnică.”

Schimbările despre care se credea că necesită ore pe săptămână erau realizate cu doar patru-șapte izbucniri de 30 de secunde de efort complet pe bicicleta staționară (250% VO2 Max), cu patru minute de timp de recuperare între izbucniri. Aceste izbucniri au fost executate de 3 ori pe săptămână, timp de numai două săptămâni. Totalul timpului pe bicicletă în cele două săptămâni a fost de numai 15 minute. Capacitatea de anduranță pentru acest grup de „viteză” aproape că s-a dublat, de la 26 la 51 de minute, iar mușchii de la picioare arătau o sporire semnificativă de 38% din prietena noastră citrat sintetaza (CS), una dintre enzimele de anduranță care sunt de dorit. Grupul de control, care era activ (alergat, ciclism și aerobic), nu a prezentat nicio schimbare.

Părea o întâmplare norocoasă.

Trebuia repetat, și a fost. De data aceasta cu un barometru mai înalt pentru evaluare: un test de ciclism de 30 de kilometri.

Grupul de viteză a urmat protocolul de izbucniri de 30 de secunde. Grupul de control a executat ciclism mai tradițional de intensitate moderată timp de 60-90 de minute, la 60% VO2 Max. Ambele grupuri s-au antrenat de 3 ori pe săptămână și au fost evaluate înainte și după, cu un test de ciclism de 30 de kilometri. Îmbunătățirile erau aproape identice, ca și creșterile capacității oxidative musculare.

Recunoaște că a te antrena mult la sală este adesea o formă de lene, o evitare a gândirii profunde. Trei-patru ore pe săptămână sau mai puțin de 15 minute pe săptămână? Alegerea este a ta – antrenează-te mult sau antrenează-te din greu –, dar rezultatele par să fie aceleași. Ai încredere în date, nu în mase.

Aici avem un sfârșit cu suspans. Acest capitol a fost adăugat pe ultima sută de metri, iar lumea editorială a copacilor morți fiind ceea ce este, nu am avut timp să actualizăm înainte să ajungă pe rafturi.

Descoperă rezultatul aici: www.fourhourbody.com/ultra.

Îmi va reflecta împlinirea sau autodistrugerea? Doar timpul, sau distanța, va putea spune.

Instrumente și trucuri

CrossFit Endurance (<http://www.crossfitendurance.com/>) Sediul și casa durerii lui Brian MacKenzie, pline cu antrenamente și forumuri. Dacă nu vrei să suferi sau să sărbătorești singur, există o listă întreagă de echipe din toată națiunea care se antrenează și concurează împreună.

„The Marathon Monks of Mount Hiei” („Călugării maratonisti de pe Muntele Hiei”) (<http://der.org/films/marathon-monks.html>) Uită-te la acest documentar despre incredibilii călugări Hiei din Japonia și calea lor către iluminare. DVD-ul le prezintă posturile care sfidează moartea, dieta de antrenament vegetarian, pantofii de alergat

din paie lucrați de mână și multe altele. Poți vizita următorul link pentru o previzualizare de 11 minute: www.fourhourbody.com/monks.

UNELTE PENTRU ANTRENAMENTUL DE ANDURANȚĂ

Pedometru Gmap (www.gmap-pedometer.com) Oricât de simpatice pot fi aparatele luxoase pentru urmărirea alergărilor sau rutelor pentru bicicletă, un truc cu Hărțile Google îți poate oferi aceleași date, fără alt echipament. Pedometrul Gmap îți permite să îți suprapui ruta deasupra datelor hărților Google, generând distanța călătorită. Site-ul te lasă să-ți salvezi rutele favorite și să le **împarți** cu prietenii.

Roata de măsurare Keson RR112 Roadrunner 1 (www.fourhourbody.com/roadrunner) Această roată ușoară este folosită în principal de către agenții imobiliari care evaluează case, dar o poți folosi pentru a măsura rapid distanțele scurte pentru sprinturi, fie că sunt în jurul blocului sau pe pistă.

Metronom Seiko DM50L (www.fourhourbody.com/metronome) Brian sugerează să îți antrenezi ritmul de pași pe minut cu ajutorul acestui metronom. Am descoperit că este cel mai ușor să folosesc 90 de bătăi pe minut pentru un picior.

Casio High-Speed Exilim EX-FC100 (www.fourhourbody.com/exilim) Brian folosește această cameră pentru a-și filma toți elevii cu 30 de cadre pe secundă. După cum spune el, „poți învăța mai multe dintr-o oră de analiză video decât o poți face într-un an de autocorectare fără filmare”. Casio susține că poate înregistra videoclipuri cu încetinitorul de până la 1.000 de cadre pe secundă.

„Pose Method of Running” („Metoda Pose de alergat”) a dr. Nicholas Romanov (www.fourhourbody.com/pose-method) Această carte prezintă alergarea ca pe o abilitate cu propriile sale teorii, concepte și exerciții. Ai grijă doar la glezne.

Exerciții CrossFit (www.fourhourbody.com/crossfit) Videoclipuri cu instrucțiuni pentru aproape fiecare exercițiu și rutină de CrossFit.

GENr8 Vitargo S2 (www.fourhourbody.com/genr8) Acesta este suplimentul de carbohidrați pe care îl folosește Brian pentru a-și reaprovisiona glicogenul. Poate consuma până la 1.100 de calorii Vitargo pe oră. Nu îl încerca împreună cu Gatorade.

Trail Runner (www.trailrunnermag.com) Singura revistă dedicată alergării off-road, scrisă de alergătorii pe poteci care au curse și alergări de la 5K la mai bine de 320 de kilometri. Directorul de curse anuale al *Trail Runner* prezintă 1.100 de curse pe poteci din toată

lumea.

Born to Run (Născut pentru a alerga) (www.fourhourbody.com/borntorun) Această carte a lui Christopher McDougall le face cunoștință majorității cititorilor cu incredibili indieni Tarahumara, un trib de superatleți ascunși în deșerturile muntoase din Mexic, și detaliază o cursă pe jos unică în viață, comparându-i cu legendele ultraalergatului american, precum Scott Jurek. Este o lectură minunată care a făcut un non-alergător – pe mine – să se ridice în sfârșit și să meargă desculț prin iarbă de 3 ori pe săptămână.

Alergarea în picioarele goale: sfaturi pentru antrenament (www.fourhourbody.com/harvard-barefoot) Proiectul de alergat în picioarele goale al celor de la Harvard este unul dintre elementele-cheie ale mișcării ce susține mersul desculț. Acest articol oferă sfaturi de bază pentru lovirea și antrenamentul în picioarele goale pentru cei care abia încep.

ÎNCĂLȚĂRI DE ULTRAANDURANȚĂ PENTRU ALERGAREA PE POTECI

Inov-8 X-Talon 212 (www.fourhourbody.com/talon212) Dintre toți pantofii pe care i-a recomandat Brian, aceștia sunt preferații mei.

Inov-8 F-Lite 230 (www.fourhourbody.com/f-Lite230) Inov-8 este un producător mic, iar stocul va fi probabil epuizat, dar există alte opțiuni de masă: pentru alergarea pe poteci, ia-ți încălțări cu profil redus precum La Sportiva Crosslite; pentru asfalt, folosește încălțări „cu talpa plată, pentru curse”, precum New Balance 205.

ÎNCĂLȚĂRI DE ULTRAANDURANȚĂ PENTRU ASFALT ȘI SUPRAFEȚE DURE

Inov-8 F-Lite 220 (www.fourhourbody.com/talon220)

Inov-8 F-Lite 230 (www.fourhourbody.com/f-lite230) Acești pantofi apar și mai sus și sunt multifuncționali.

CUM SĂ DEVII MAI PUTERNIC

Fă atât cât este nevoie, nu cât mai mult posibil.

– Henk Kraaijenhof, antrenorul lui Merlene Joyce „Regina Pistei” Ottey, care a câștigat 20 de medalii la Jocurile Olimpice și la Campionatele Mondiale

SUPRAOM FĂRĂ EFORT

Doborârea recordurilor mondiale cu Barry Ross

SAN JOSE, CALIFORNIA, SALA DE ANTRENAMENT KORET ATHLETIC



Pavel executând un deadlift Zercher cu 143 de kilograme, în timp ce electrozii măsoară activitatea musculară. (Fotografie obținută prin amabilitatea prof. dr. Stuard McGill și a Laboratorului de Biomecanică a Coloanei Vertebrale, Universitatea din Waterloo, Canada)

Pavel Tsatsouline îmi dădea pumni peste fund. Nu se întâmplă în fiecare zi ca un fost instructor din Forțele Speciale Sovietice să îți dea pumni în fese. Dar era a doua zi a Certificării cu Kettlebellurile Rusești (RKC) și exersam tensiunea constantă, una dintre cele câteva tehnici menite să ridice capacitatea de rezistență. În acest caz, ne verificam punctele slabe cu pumni. Pavel, acum cetățean al SUA și expert pe această temă al Echipei de Contraatac a Serviciilor Secrete ale SUA, se plimba prinde rânduri, contribuind cu împingeri unde era necesar.

Cu două ore mai devreme, Pavel îi întrebasese pe participanți care dintre ei rămăsese blocat la maximum 1 repetare la presa deasupra capului cu o mână. A dus apoi pe cel care se oferise voluntar de la 24 kg la 33 kg în mai puțin de cinci minute: o sporire în putere de 26%. Tradus în termeni mai familiari, ar însemna un salt al maximumului unei repetări de la 48 de kilograme la 65 de kilograme la presa militară cu halteră.

Au existat zeci de astfel de demonstrații de-a lungul weekendului, și fiecare era menită să întărească un punct de vedere: **forța este o abilitate.**

Nu numai că forța este o abilitate, dar se poate învăța repede.

Nu am realizat cât de repede decât câteva luni mai târziu, când Pavel mi-a făcut cunoștință cu un antrenor de viteză interesant: Barry Ross.

Reducerea ireductibilului

În 2003, Allyson Felix era o elevă de liceu de 17 ani.

În decurs de 12 luni, a bătut toate recordurile liceului Marion Jones la 200 de metri, a continuat să alerge cei 200 de metri cel mai rapid din lume și apoi a devenit prima atletă de liceu care a intrat direct pe pista pentru profesioniști.

Antrenorul său a fost Barry Ross.

Ross petrecuse 20 de ani căutând cel mai elegant răspuns la una dintre cele mai mari întrebări din toate sporturile: cum îi faci pe oameni cât mai rapizi posibil?

Soluția sa a fost să reducă ireductibilul, dincolo chiar și de ceea ce credeam eu că e posibil. În timp ce scriu aceste lucruri și mănânc calamar prăjit și cioppino la Fisherman's Wharf în San Francisco (e sâmbătă), tot nu îmi vine să cred că în mai puțin de două luni am câștigat mai bine de 54 de kilograme la deadliftul meu maxim, cu mai puțin de 5 kilograme de câștig în greutate. Este cu ușurință cea mai rapidă sporire de forță pe care am avut-o vreodată.

În lumea lui Barry, nu este nimic special.

Hai să aruncăm o privire rapidă la trei dintre atleții săi, pe care ai putea să-i găsești surprinzători:

Cea mai bună atletă la multiple evenimente a ridicat deadlift 184 de kilograme la o greutate corporală de 60 de kilograme. (Vezi fotografia ei în acest capitol.)

Cea mai bună alergătoare la distanță a ridicat deadlift 172 de kilograme la o greutate corporală de 63 de kilograme.

Cel mai tânăr ridicător, de numai 11 ani, a ridicat 102 de kilograme la o greutate corporală de 49 de kilograme.

Aproape toți atleții săi, inclusiv femeile, pot ridica mai mult decât dublul greutății lor corporale, fără protecții pentru încheieturi, și cu toții au câștigat mai puțin de 10% de greutate corporală suplimentară pentru a face asta.

Surpriza: aceste rezultate au fost atinse cu mai puțin de 15 minute pe săptămână de timp petrecut efectiv ridicând (timp sub tensiune).

De la titluri Pac 10 în aruncarea de disc și până la medalii de aur în ștafeta de 4 x 100 de metri, metodele neobișnuite ale lui Barry redefinesc posibilul. În acest capitol, voi explica cum o face în cursa de viteză și cum poți face același lucru la sală sau în sportul pe care îl practici.

S1 Protocolul suprauman fără efort

Protocolul de antrenament pentru Allyson Felix din 2003 a constatat în

următoarele, de trei ori pe săptămână:

1. Întindere dinamică înainte de fiecare ședință („deasupra-dedesubt”, detaliate mai târziu).

2. Una dintre următoarele, cu cinci minute pauză între seturi:

a. Banca de forță***: 2-3 seturi de 2-3 rep sau**

***** Pentru a evita problemele cu umerii, nu coborî bara la piept, ci la aproximativ 10-13 centimetri deasupra pieptului (cât lățimea pumnului tău). Folosește un suport de forță dacă este necesar și pune bolțurile în acest punct. Să faci ridicări la standardul de competiție nu este interesul nostru, din moment ce atleții săi sunt atreanați pentru performanță sportivă, nu pentru o competiție de powerlifting. (n.aut.)

b. Flotări: 10-12 rep*****

***** Odată ce atleții pot încheia 12 flotări standard, Barry îi pune să își ridice picioarele pentru a spori rezistența. Nu se ridică picioarele la mai mult de 50 de grade (față de podea), pentru că ar implica umerii mai mult decât pectoralii. Pentru cei care sunt doar alergători, exercițiul este mai degrabă pentru lucrul general al pectoralilor decât în scopul sportului. Pectoralii sunt cam singurul grup de mușchi care nu este stimulat de deadliftul care urmează. (n.aut.)

3. Deadlift convențional la genunchi, 2-3 seturi de 2-3 rep la 85-95% din maximul pentru 1 repetare (1RM). Bara NU ajunge mai sus de genunchi și este scăpată de la înălțimea aceea mai degrabă decât pusă înapoi pe podea de către atlet. Scăparea și, prin urmare, evitarea porțiunii excentrice de coborâre sunt cruciale pentru reducerea leziunilor tendoanelor poplitee, când faci și antrenament pentru viteză. Timpul sub tensiune ar trebui să fie de sub 10 secunde pe set. Pentru seturile de deadlift:

- Pliometricele sunt executate imediat după încheierea fiecărui set (sărituri pe cutie***** de diverse mărimi x 4-6 rep)

***** Ideea este să menții contactul cu podeaua cât mai puțin posibil la fiecare aterizare, cu maximum șase aterizări. În ședințele de antrenament ale lui Barry, aceste sărituri sunt uneori pe o cutie, alteori peste o cutie, iar săritura triplă din picioare sau săritura lată pot fi de asemenea înlocuite. Personal, ca să nu mă complic, am folosit o bancă plată standard și mi-am lovit vârful ambelor picioare (în loc să aterizez), înainte să mă întorc pe podea, repetând de șase ori. (n.aut.)

- Fă pauze de cinci minute între seturi, cu numărarea inversă a celor cinci minute începând după pliometrice.

4. Exerciții pentru centru, 3-5 seturi de 3-5 rep (mențineri izometrice)

5. Întindere statică



Antrenamentul pe care l-a folosit Allyson se baza pe cercetări care sugerau că mai degrabă o forță de sprijin mai mare la sol (aplicarea forței pe podea, la aterizări), decât timpii mai scurți de balansare a picioarelor*****, le permitea alergătorilor să atingă viteze maxime mai rapid. Forța de sprijin necesară să sporească viteza cu un metru pe secundă este egală cu o zecime din greutatea corporală. Mușchii scheletici sunt un generator foarte eficient de forță. Un kilogram poate produce suficientă forță pentru a susține 44 de kilograme de masă.

***** Denumită și „răsturnare”. (n.aut.)

Înainte, antrenorii credeau că reducerea aprovizionării mușchilor cu combustibil era cauza scăderilor de viteză. Cercetările făcute de atunci au demonstrat că adevărata cauză a pierderii de viteză este incapacitatea fibrelor de a furniza suficientă tensiune.

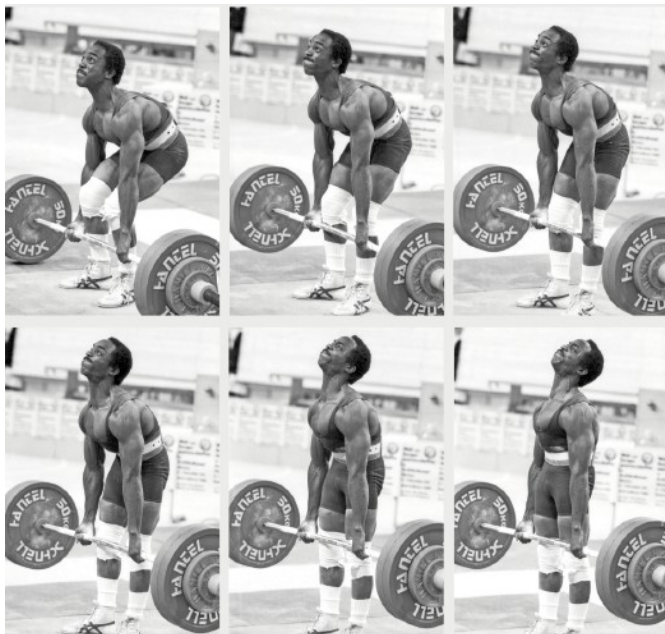
Dacă ai nevoie de mai multă tensiune, ai nevoie de mai multă forță.

Un atlet de elită va lovi pământul de aproximativ două ori mai puternic decât masa sa, primind totodată o respingere egală de pe pământ. Forța de sprijin specifică pentru masă – forța pe care o generează mușchii ca răspuns la impact – poate depăși de cinci ori greutatea corporală a atletului de elită și este transmisă către pământ în aproximativ 0,05 secunde. Ține minte că acesta este doar pentru un picior odată. Când toate celelalte lucruri sunt egale, alergătorul mai puternic va câștiga.

CUM SĂ EXECUȚI UN DEADLIFT CONVENȚIONAL

Următoarea secvență de fotografii, obținute prin amabilitatea lui Mike Lambert, editor al revistei *Powerlifting USA*, îl înfățișează pe incredibilul Lamar Gant. Lamar, un membru al *Hall of Fame* în Federația Internațională de Powerlifting, a fost prima persoană care a ridicat deadlift de cinci ori greutatea sa corporală într-o competiție: 300 de kilograme la o greutate corporală de 60 de kilograme.

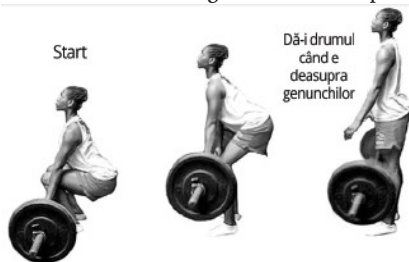
Îată cum o face:



Barry își pune atleții să scape greutatea când ajunge deasupra genunchilor (a patra fotografie din serie), pentru a evita leziunile tendoanelor poplitee, lucru ilustrat de asemenea în imaginile de mai jos:

Atleții săi sunt învățați să evite îndreptarea prematură a picioarelor și să-și mențină spatele perfect drept*****, ca și cum ar strânge un portofel între omoplați.

***** Lamar pare să își aplece puțin spatele în fotografii, dar coloana sa toracică (partea superioară a spatelui) este cea care se apleacă, nu cea lombară (partea inferioară a spatelui). Această aplecare a părții superioare este comună în deadliftul convențional, când ai de-a face cu greutăți de talie mondială. Muritorii de rând ar trebui să păstreze spatele drept până când ridică deadlift mai bine de două ori greutatea lor corporală. (n.aut.)



Acest protocol de antrenament de rezistență permite alergarea imediat după antrenamentul de rezistență*****, eliminând nevoia unui antrenament împărțit care consumă mult timp. Nicio ridicare nu este făcută până la epuizare.

***** Observă că opusul nu este adevărat. Să ridici înainte de alergare este în regulă, dar să alergi înainte să ridici înseamnă să o cauți cu lumânarea. (n.aut.)

Pe lângă „deasupra-dedesubt” executate înainte de primul exercițiu, nu există încălziri în antrenament*****. Deasupra-dedesubt este

executat după cum urmează:

***** Acesta este un loc unde am deviat de la instrucțiuni și am executat seturi de încălzire de 1-2 repetări înainte de greutatea mea de lucru cea mai grea. Dacă am o leziune neidentificată, aș prefera să o rup cu 45 de kilograme în loc de 180 de kilograme. Acesta este un subiect în privința căruia eu și Barry suntem de acord că ne contrazicem. (n.aut.)

Folosind un suport de forță sau un gard mobil, pune un bolț/gard la aproximativ 76-81 de centimetri și un altul la nivelul taliei. Lasă-te pe vine cât să calci pe laterală pe sub bolțul/gardul mai jos, apoi pășește imediat peste cel mai înalt*****. Aceasta este o repetare. Nu îți folosi mâinile și nu ți le pune pe picioare. Repetă de 6-7 ori. Apoi treci direct la seturile de lucru. Barry își pune atleții să ridice încărcătura cea mai grea a unui exercițiu la început, urmată de seturi cu greutateți mai ușoare, dacă este nevoie.

***** Acest format nu era practic la sala cea mai apropiată de mine, care este aglomerată și are doar un cadru. Am optat, în schimb, să calc pur și simplu pe laterală peste o bancă, ridicându-mi genunchii cât mai sus posibil, continuând cu o genuflexiune paralelă și pe lateral, care sporea în lățime cu fiecare repetare. Pasul în lateral pe „dedesubt” este deosebit de important pentru sporirea mobilității șoldurilor înainte de deadlifturile grele în stilul „sumo”, pe care atât Barry, cât și Pavel le recomandă când e posibil. (n.aut.)

Pentru a-ți estima maximul pentru o rep (1RM) la orice exercițiu, multiplică pur și simplu greutatea ta maximă pentru 5 rep x 1,2.

Regula de bază: sub 10 secunde

Ca regulă generală, nu vrem ca timpul sub tensiune pentru seturile de exerciții să depășească 10 secunde, dacă vrem să minimalizăm producția de acid lactic.

Deși acidul lactic (simțit adesea ca o „arsură” musculară) poate fi de ajutor în anumite circumstanțe, poate întârzia, de asemenea, recuperarea. În cazul în care atleții trebuie să își atingă punctul de referință în perioade scurte de timp, Barry vrea să le păstreze capacitatea de a face același antrenament timp de cinci zile la rând.

Această abordare nu este limitată la cursele de viteză*****.

***** Nici nu se limitează la oameni în vârstă de 15-30 de ani. Aruncă o privire la profesorul Arthur DeVany și la versiunea sa de antrenament alactic. Art, ca profesor emerit de științe comportamentale economice și matematică la Universitatea din California, Irvine, este un tânăr de 72 de ani, de 1,85 m și 93 de kilograme cu 8% grăsime corporală. (n.aut.)

Un exemplu de non-alergător este Skyler McKnight, care trebuia să ridice la bancă 100 de kilograme de 20 de ori pentru a juca ca starter la echipa de fotbal Stan Jose State. Avea doar o problemă: putea încheia doar trei repetări și mai avea trei săptămâni până la test. Avea doar 15 zile de antrenament pentru a-și atinge ținta. Cinci zile pe săptămână a făcut cinci seturi de două repetări cu cinci minute pauză între seturi. A sporit greutatea, dar nu a sporit limita de repetări.

În ziua testului, a încheiat 18 repetări și, da, antrenorul a fost suficient de uimit încât să-i dea poziția de starter, putând juca și în ofensivă, și în defensivă.

Gândește-te la alt set de rezultate de la Greg Almon, consultant de rezistență al echipei naționale chineze de patinaj de viteză:

Dragă Barry,

Aș vrea doar să te pun la curent cu privire la felul în care s-au descurcat patinatorii mei anul acesta de la trecerea la un protocol bazat pe deadlift.

Echipa chineză feminină a câștigat peste 10 medalii de aur la categoriile de viteză (500, 1.000 m) și încă 10 de argint și de bronz. Acum avem 5 patinatori care patinează în cursa de 500 de metri în 44 de secunde sau mai bine și care au bătut recordul mondial la ultima competiție.

A fost greu să conving antrenorul să facă schimbarea, dar după câteva zile de conversație, a fost de acord să încerce. Patinatoarele noastre și-au sporit deadliftul cu o medie de 52 de kilograme în ultimele 3,5 luni, iar rezultatele vorbesc de la sine...

Mulțumesc din nou,

Greg

Noua și îmbunătățita trinitate

Ce a perfecționat și a îmbunătățit Barry de la performanțele de doborâre a recordurilor ale lui Allyson, din 2003?

Pe baza ultimelor cercetări, și-a restrâns programul specific pentru viteză la trei scopuri ale antrenamentului simple și secvențiale:

1. Condiționarea competiției
2. Puterea maximală
3. Viteza maximală

Pentru fiecare, Barry se bazează pe filosofia de bază a antrenorului Henk Kraaijenhof: „Fă atât cât este nevoie, nu cât mai mult posibil”. Toate cele trei obiective necesită (adică cer) un volum mai mic de muncă decât este considerat de obicei necesar.

CONDIȚIONAREA COMPETIȚIEI

Antrenamentul pentru primul scop, condiționarea, se bazează în mare pe un studiu intitulat „Energetica alergării cu viteză mare: integrarea teoriei clasice și a observațiilor contemporane”, publicat prima oară în 2004.

Acest studiu oferă algoritmul de viteză ASR, o formulă matematică inventată de Universitatea Rice, care susține că prezice timpii de alergare pentru orice individ (nu doar pentru un atlet antrenat, ci pentru *orice* individ) pe distanțe care variază de la câțiva metri până la 1,6 kilometri. Incredibil, s-a dovedit exactă în proporție de 97%

pentru fiecare alergător pe care l-a testat Barry. Algoritmul arată și nivelul condiției unui alergător.

Punctul minim de plecare pentru atleții angajați în alergări de mai puțin de 1,6 kilometri este de circa 4,2 metri pe secundă. Asta înseamnă un timp de alergare la 100 m nu mai mare de 23,8 secunde.

Cum îți aduci atleții la acest punct de plecare? Fie că-ți vine să crezi sau nu, prin mers. Rețeta este simplă: **mergi cât mai repede posibil timp de 15 minute, trei ședințe pe săptămână.** Mersul durează șapte minute și jumătate dus și la fel înapoi. Nu pare dificil și nu este... la început. Provocarea constă în faptul că atletul trebuie să meargă din ce în ce mai departe cu fiecare ședință și să se întoarcă tot în aceleași șapte minute și jumătate.

„Mergi cât de repede posibil” înseamnă că atletul ar trebui să vrea cu tărie și persistență să alerge. El demonstrează o ineficiență extremă în locomoție, iar acesta este scopul.

Dacă nu ai destul teren drept ca să mergi șapte minute și jumătate drept în față și înapoi (o pistă este ideală), folosește o distanță stabilită: cinci străzi, de exemplu, și schimbă numărul de lungimi în următoarele șapte minute și jumătate.

După patru săptămâni de mers astfel cronometrat (trei ședințe de 15 minute pe săptămână), atletul și-a atins primul scop: atingerea condiționării de bază pentru competiție.

Pare imposibil, dar lasă judecarea până nu vezi o parte dintre rezultatele lor, descrise mai târziu în acest capitol.

PUTEREA MAXIMALĂ

Apoi, Barry își face atleții puternici. Foarte, foarte puternici.

Protocolul său actual este similar cu ceea ce a folosit Allyson în 2003, dar exercițiile au fost perfecționate și limitate în continuare. Observă că „2-3 seturi de 2-3” au fost înlocuite cu „1 set de 2-3 @ 95% 1RM, urmat de 1 set de 5 @ 85% 1RM”, atât pentru banca de forță, cât și pentru deadlift.

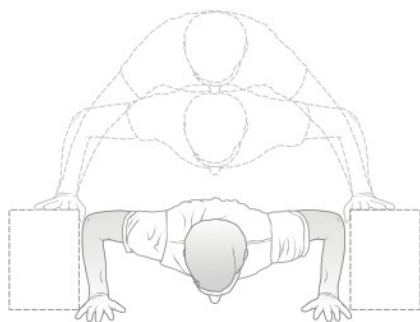
Memento: fă pauze de cinci minute între seturi, iar numărătoarea inversă începe *după* încheierea pliometricelor.

Următorul tipar general de antrenamente ar fi executat de trei ori pe săptămână de majoritatea atleților (de exemplu, luni, miercuri și vineri):

1. **Întindere dinamică** înainte de fiecare ședință: deasupra-și-dedesubt x 6-7 rep, nu mai mult de 5 minute. Fără întindere statică.
2. **Unul** dintre următoarele la fiecare ședință (timpul sub tensiune ar trebui să fie sub 15 secunde pe set):

Banca de forță: 1 set de 2-3 @ 95% 1RM, urmat de 1 set de 5 @ 85% 1RM sau

Flotări: 10-12 rep (la fel ca în programul de dinainte)



PLIOMETRICE LA BANCA DE FORȚĂ

Dacă alegi banca de forță și echipamentul o permite, execută pliometrice (patru-cinci repetări), imediat după seturile de la banca de forță.

Pune două cutii înalte de 15-30 de centimetri chiar în dreptul umerilor. Din poziția complet coborâtă dintre cutii (pieptul pe podea), sari pe cutii prin a-ți întinde complet brațele cât de repede posibil, apoi lasă-te să cazi înapoi între cutii în poziția complet coborâtă. Exact ca la săriturile pe cutie, este esențial să păstrezi contactul cu podeaua cât mai scurt posibil.

Dacă pliometricele îți rănesc umerii (cum mi s-a întâmplat mie) sau sunt prea incomode, programul tot funcționează bine fără ele.

3. Deadlift*****, 1 set de 2-3 @ 95% 1RM, urmat de 1 set de 5 @ 85% 1RM. Aceleași reguli ca mai înainte: ridică până la genunchi și apoi las-o să cadă. Dacă nu exersezi alergarea la viteze mari, coborârea este în regulă. Pliometricele sunt executate în decurs de un minut după fiecare set de deadlifturi: sărituri pe cutii de diferite înălțimi, săritul coardei sau chiar câteva alergări scurte, rapide de 10 metri, dacă ai spațiu disponibil. Prima alegere este două-patru curse de viteză de 10-15 metri. Asta oferă cel puțin de două ori greutatea corporală purtată de fiecare picior la impact. A doua alegere este cinci-șapte sărituri pe o cutie de 30-45 de centimetri.

***** Felix a folosit poziția convențională cu picioarele între brațe, dar Barry sugerează stilul sumo pentru aceia care îl pot executa. (n.aut.)

4. Exercițiu pentru trunchi: Răsucirea Tortură, 3-5 seturi de 3-5 rep (30 de secunde între seturi).

Pentru trunchi, Barry folosește acum doar un exercițiu: Răsucirea Tortură. Absolut toți elevii care îl folosesc îl urăsc. Pentru a executa Răsucirea Tortură, așază-te perpendicular pe o bancă, astfel încât să arăți ca o cruce de deasupra. Ține-ți picioarele sub o bară de pe suportul de forță sau, în cel mai rău caz, sub o altă bancă*****.

***** Asta a fost incomod de aranjat și în sala mea, așa că ori foloseam o bancă de forță înclinată, unde îmi puteam prinde picioarele îndoite, ori stăteam pe o minge BOSU acasă, cu picioarele ancorate sub canapea (asigură-te că îngreunezi canapeaua; eu am folosit un kettlebell de 24 kg). (n.aut.)

Rămâi paralel cu podeaua pentru fiecare set și ridică-te în șezut timp de 30 de secunde de pauză între seturi. Începe cu trei seturi x trei repetări de trei secunde pe fiecare parte. Prima ta ședință ar arăta după cum urmează:

SETUL 1



Răsucirea Tortură



Arată ea ca un powerlifter forțos? Nu, arată ca o fată normală de liceu. Normală, exceptând faptul că are 60 de kilograme și poate ridica 180 de kilograme! Sfântă castrare, Batman!

Întoarce-te complet către partea dreaptă și menține timp de trei secunde.

Întoarce-te către partea stângă și menține timp de trei secunde.

Repetă de încă două ori pentru un total de 3 mențineri de trei secunde *pe fiecare parte*.

Ridică-te în șezut și fă pauză 30 de secunde.

Repetă pentru încă două seturi.

Avansare: În antrenamentele viitoare, sporește treptat până la cinci seturi de mențineri de trei secunde, apoi sporește timpul, câte o secundă, până la un maximum de mențineri de 15 secunde pentru cinci seturi (fiecare set = 3 mențineri pe parte).

Asta încheie antrenamentul.

Timpul total de antrenament, inclusiv pauzele: sub 60 de minute.

Timpul total sub tensiune pe antrenament: sub 5 minute.

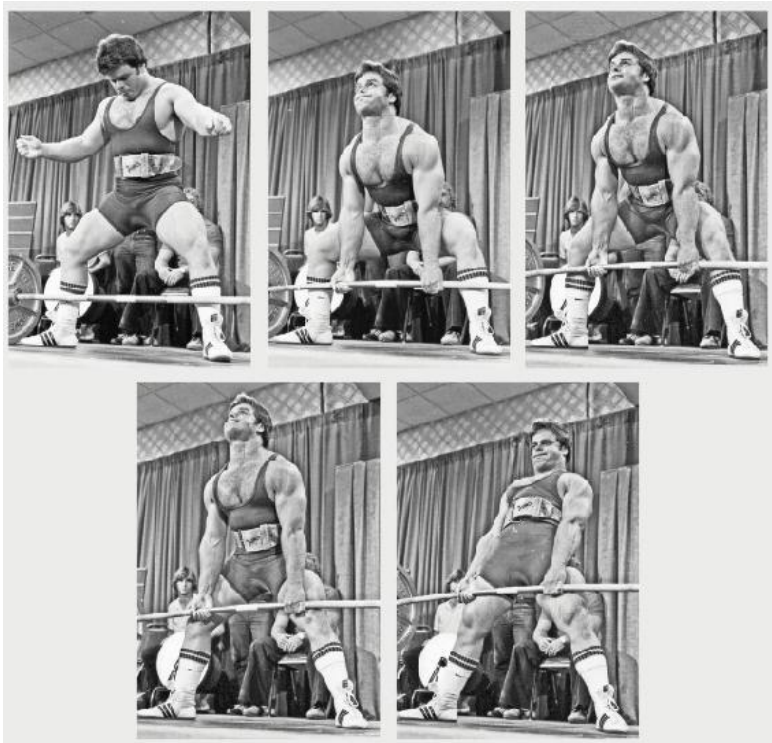
Sentimentul la terminarea antrenamentului: voios, nu epuizat.

DEADLIFTUL SUMO

Barry sugerează deadliftul sumo în locul deadliftului convențional de fiecare dată când este posibil. Distanța de tracțiune este mai scurtă, iar poziția părții inferioare a spatelui este mai sigură.

Următoarea secvență de fotografii, tot prin amabilitatea lui Mike Lambert de la *Powerlifting USA*, îl înfățișează pe incredibilul Mike Bridges, care era considerat de mulți drept cel mai bun powerlifter kilogram-pe-kilogram din lume în timpul celor mai buni ani ai săi. A dominat trei clase diferite de greutate și chiar și acum, la peste cincizeci de ani, ridică deadlift în mod regulat mai bine de 270 de kilograme.

Ține minte că atleții lui Barry scapă greutatea când bara ajunge deasupra genunchilor (aici în fotografia a patra). Observă că, precum Lamar, Mike se uită tot timpul în sus la aproape exact 45 de grade, până la încheiere.



VITEZA MAXIMALĂ

La sfârșit, după ce atleții lui Barry sunt puternici, îi face mai rapizi.

Dacă nu ai niciun interes să alergi, poți sări peste această secțiune și să treci la textul din casete. Dar, dacă nu te interesează nimic altceva, e amuzant să citești anecdota de competiție de la sfârșit. Acum înapoi la povestea noastră...

Fiecare atlet aleargă două probe cronometrate pentru a începe. Proba scurtă (P1) este o alergare de viteză de 20 de metri, iar proba lungă (P2) este o alergare de 300 de metri. Pentru P1, atletul aleargă o cursă scurtă de 40 de metri, dar numai ultimii 20 de metri sunt cronometrați. Pentru P2, atletul are o alergare de cinci metri până la linie, iar apoi 300 de metri cronometrați. În ambele cazuri, alergătorii ar trebui să fie deja aproape de viteza maximă când trec de linia de start.

Odată ce obține acești doi timpi, Barry pune numerele în algoritmul ASR, care îi dă o distanță și un timp exacte de alergat pentru fiecare alergător. Distanța/timpul vor forma baza pentru antrenamentul de viteză. **Pentru evenimente de 400 de metri sau mai puțin, atleții lui Barry nu fac alergări de antrenament mai lungi de 70 de metri.**

„Distanța determinată X executată în timpul Y” poate fi privită ca o

„repetare”, iar repetările sunt executate până când alergătorul nu mai poate încheia distanța în timpul alocat sau nu poate încheia 10 repetări într-un timp total predeterminat (un „set” cronometrat de 10 repetări). Depășirea timpului în oricare dintre cazuri marchează sfârșitul antrenamentului.

Iată un exemplu din viața reală de la un alergător numit Scott:

20 de metri viteză în 1,88 secunde

300 de metri viteză în 36,00 secunde

Distanțele de antrenament sunt apoi aleatorii între 15 metri și 55 de metri, precum 55 de metri < 5,57 secunde. Asta înseamnă că antrenamentul lui Scott este o serie de 10 alergări la 55 de metri care nu pot depăși 5,57 secunde fiecare. Între alergări se fac pauze de patru minute.

Dacă Scott nu aleargă sub 5,57 la prima sa încercare, i se mai dă o ocazie să reușească la a doua încercare. Dacă depășește timpul la a doua încercare sau în oricare repetare înainte de a zecea, antrenamentul său este încheiat pentru ziua respectivă.

Este un contrast puternic față de metodele convenționale.

Antrenorii de viteză le cer de obicei alergătorilor să alerge repetat pe o distanță anume și la o viteză anume. O indicație tipică de antrenament ar putea fi „10 x alergări de 100 de metri la 80% din viteza maximă”. Din păcate, nimeni nu știe când aleargă la 80% sau la orice alt procent, de fapt.

Antrenorii prescriu și așa-numitele alergări „peste distanță” pentru a îmbunătăți „viteza de duranță”. Acesta este un alt stres pe care Barry nu îl adaugă.

Dar ce rezultate are această abordare în competiție?

Ține minte că distanța repetată medie de alergat a atleților săi este sub 40 de metri și că a eliminat complet alergarea de antrenament de peste 70 de metri, pentru evenimentele de 400 de metri sau mai puțin. Acesta este un sacrilegiu în multe colțuri ale lumii pistei și terenului. În ciuda minimalismului – sau, mai precis, datorită lui – rezultatele vorbesc de la sine.

Una dintre atletele sale de liceu și-a redus cu două secunde cursa de 400 de metri, cu o secundă și jumătate cursa cu obstacole intermediare (OI) de 300, iar pe cea de 100 de metri a redus-o de la 13,35 la 12,75 secunde. Deși este greu de apreciat pentru non-sprinter, să scazi de la 13,35 la 12,75 înseamnă o îmbunătățire uriașă într-un eveniment anaerob atât de scurt, unde milisecundele contează.

Distanța sa repetată medie (distanța de repetări) era de numai 33 de metri, iar ea nu era în niciun caz o novice. Alerga de șase ani.

Condiționarea sa înainte de sezonul pe pistă a fost de doar 15 minute de mers rapid, de trei ori pe săptămână. Scopul ei era să își mărească distanța acoperită (dar niciodată timpul) la fiecare ședință. Ea, tatăl său și antrenorul echipei sale se îndoiau că va putea să alerge vreodată într-o competiție de 400 de metri sau de 300 de metri cu obstacole. Volumul scăzut aproape că a făcut-o să se panicheze.

Rezultatul: în prima competiție a anului, a bătut doi alergători în cursa cu obstacole de 300 de metri, pe care nu îi învinsese în cele două sezoane anterioare pe pistă.

După ce a urmărit-o alături de rivalii săi, antrenorul său de pistă i-a spus tatălui ei: „N-o să-mi mai pun niciodată sprinterii să exerseze peste 70 de metri!”.

Ea are, de asemenea, 54 de kilograme și ridică deadlift 155 de kilograme.

Paradigma se schimbă și este clar: munca inteligentă bate munca îndelungată, fie că e în sala de greutate, fie că este pe pistă.

REGULA CELOR 10 REPETĂRI de Pavel Tsatsouline

Atleții ratează adesea scopul antrenamentului de rezistență.

Unii îl confundă cu condiționarea. Alții se confundă pe ei înșiși cu powerlifterii. Haltera nu este pentru a te face un bărbat mai bun (sau o femeie mai bună) prin testarea temperamentului. Pentru aceasta sunt terenul, câmpul sau salteaua. Haltera este pentru a-ți da un avantaj de forță asupra unui oponent cu aceleași abilități.

Antrenamentul de rezistență nu poate să intervină în exersarea sportului tău. Acesta e detaliul – cel mai important detaliu – pe care mulți antrenori de rezistență și condiționare îl ratează, cumva.

Principiul esențial este **să ridici greu, dar nu din greu**. Aici poate fi aplicată „regula celor 10 repetări”:

1. Folosește două-trei exerciții compuse „globale” (de exemplu, deadlift și banca de forță).
2. Ridică de trei ori pe săptămână (de exemplu, luni, miercuri și vineri)*****. Fă-ți condiționarea și antrenamentele suplimentare în zile separate, exersează-ți abilitățile sportului tău șase zile pe săptămână și ia-ți o zi complet liberă.

***** Dacă nu îți poți reveni, deadliftul poate fi redus la luni și vineri. (n.aut.)

3. Concentrează-te pe seturi de două sau trei repetări. Două repetări este alegerea preferată pentru repetări a echipei naționale

rusești de ridicare a greutăților.

4. În toate cazurile, încheie aproximativ 10 repetări pe ridicare pe antrenament (de exemplu, trei seturi de trei, cinci seturi de două etc.).

5. Nu te antrena niciodată până la epuizare și lasă întotdeauna loc de una sau două repetări „în bancă”.

6. Fă pauză de cinci minute între seturi.

7. Termină-ți antrenamentul cu senzația că ești mai puternic decât atunci când ai început.

Scopul este să obții cât mai multă putere posibilă în timp ce rămâi cât mai odihnit posibil pentru sportul tău.

Când am lucrat cu Maria Sharapova, am pus-o să facă tracțiuni unice, duble sau triple, pistoale*****, flotări grele, abdomene Janda și nimic altceva. Viitoarea vedetă de la Wimbledon avea destulă condiționare de la antrenamentul ei zilnic de tenis, iar ultimul lucru de care avea nevoie erau oboseala sau leziunile de la regimul de forță.

***** Genuflexiuni într-un picior, cu piciorul nefolosit întins drept în față. (n.aut.)

Dar cum rămâne cu antrenarea mai puțin frecventă?

Antrenarea mai puțin frecventă decât luni, miercuri și vineri (adică o dată pe săptămână) nu este ideală pentru un atlet, chiar dacă furnizează forță și consumă mai puțin timp. Recordurile de powerlifting din SUA din anii 1980 și 1990 nu lasă loc de îndoială că poți obține o genuflexiune de talie mondială distrugându-te o dată pe săptămână. Dar nu vei mai merge bine după aceea. De fiecare dată când ridici, vei avea la fel de multe dureri ca un începător. Nu e mare lucru pentru un powerlifter, dar sunt vești foarte proaste pentru un boxer sau pentru cineva care trebuie să se antreneze în următoarele 48 de ore.

Poate mai mult volum să furnizeze forță?

Desigur. Ciclul reprezentativ de genuflexiuni Smolov, un coșmar de 13 săptămâni, cere un revoltător număr de 136 de repetări pe săptămână în prima lună! Ciclul are rezultate dincolo de cele mai sălbatice vise posibile. Un bărbat pe care îl știam a adăugat 50 de kilograme la genuflexiunile sale în 13 săptămâni de Smolov și a urcat la 270, fără medicamente. Câștigurile sale nu sunt atipice. Dar își spun cuvântul. Vei avea dureri atât de mari și vei fi atât de epuizat încât singurul „sport” pe care l-ai putea practica în același timp este șahul. Smolov este un program specializat pentru un atlet care nu are nicio abilitate de exersat în afara sălii. O excepție ar fi un atlet care trebuie să câștige multă masă musculară în afara sezonului, precum un fotbalist din linia ofensivă.

Abordarea antrenorului de pistă canadian Charlie Francis privind

antrenamentul de rezistență al celebrului sprinter Ben Johnson este în măsură să ne lumineze. Sprinterul a făcut puține repetări și de volum mic, de exemplu, la 275 x 2/6***** (seturi/repetări) în genuflexiunea sub cutiile paralele și 170 x 3/2 la banca de forță. Johnson, care avea 78 de kilograme, a ridicat în cele din urmă 180 de kilograme la banca de forță, iar Francis era convins că putea și 200. Dar – fii atent! – pentru a evita leziunile, antrenorul inteligent nu și-a dus niciodată atletul în punctul maxim. Asta, evident, nu l-a împiedicat pe Johnson să își doboare recordurile personale. Fără să ajungă în punctul maxim.

***** Notă de la Tim: Printr-o coincidență, am avut cele mai mari câștiguri de putere, în afara ridicării deadlift, folosind două seturi de antrenament de șase, la două exerciții pe antrenament. (n.aut.)

Antrenamentul de rezistență al lui Francis din timpul sezonului era în conformitate cu școala rusească. Nikolai Ozolin, unul dintre părinții fondatori ai științei sportive sovietice, recomandă reducerea volumului de ridicări în timpul sezonului la 2/3 din volumul de ridicări din afara sezonului fără reducerea greutății. Francis l-a făcut pe Johnson să reducă de la două seturi de șase cu 275 în genuflexiune la două seturi de duble sau triple, o reducere de 1/2 la 2/3 a volumului deja scăzut. Această reducere i-a permis lui Johnson să fie și mai odihnit pentru sezon, fără să își piardă forța. Francis glumea că „Ben nu era niciodată departe de forță și viteză”. Într-adevăr, nu se forța la fel de tare, dar tot putea să se descurce cu 275 de kilograme.

Francis a procedat exact opus față de majoritatea antrenorilor: „Nouăzeci la sută din timpul meu mi-l petrec ținând atleții în urmă pentru a preveni antrenarea în exces și doar 10 la sută mi-l petrec motivându-i să facă mai multă treabă”.

2-3 este o limită grozavă de repetări de valorificat de-a lungul programului unui atlet. 4-5 este locul în care se întâlnesc antrenamentul neural și de construire a masei musculare, ceea ce înseamnă că ai putea sfârși cu o oarecare hipertrofie. Asta trebuie evitată în sporturi bazate pe clasa de greutate, precum boxul.

Steve Baccari, antrenor extraordinar de forță pentru luptători de vârf precum Joe Lauzon din UFC, este de acord cu abordarea grea, dar nu din greu:

„După părerea mea, antrenamentul «ușor» de rezistență este singura cale productivă prin care un luptător profesionist se poate antrena pentru rezistență... Dar majoritatea oamenilor cred că, dacă nu transpiri, nu funcționează. Asta obișnuia să mă deranjeze tare, dar nu o mai face, deoarece cred că este un motiv pentru care luptătorii mei câștigă atât de mult”.

Baccari concluzionează:

„Antrenamentul de rezistență este ca și cum ai pune bani la bancă

pentru a-i scoate în ziua luptei”.

Păstrează-ți epuizarea pentru sportul tău.

ABDOMENELE SHARAPOVA: JANDA

Dacă ești în căutarea unui exercițiu abdominal foarte potrivit pentru dezvoltarea forței fără masivitate, nu căuta mai departe de abdomenele Janda.

Pavel a putut să înregistreze contracții în exces de 175% CVM (contracții voluntare izometrice maxime) în mușchiul drept abdominal, în laboratorul dr. Stuart McGill, executând abdomenele Janda cu un aparat numit, destul de potrivit, Ab Pavelizer. Unii oameni de știință teoretizează că o contracție în jos a tendoanelor poplitee forțează flexorii șoldurilor să se relaxeze, ceea ce îi împiedică, în mare, să ajute mișcarea. Prin urmare, mai mult de 100% CVM ale calului de povară rămas: mușchiul drept abdominal.

Pentru a executa abdomenele Janda fără echipament, fă următoarele:

1. • Înnoadă un prosop în jurul gambelor și roagă un partener de antrenament să tragă ușor de el la un unghi de 45 de grade în sus, încercând să îți ridice picioarele.

Sau, mai puțin ideal, dar practic pentru utilizarea pe cont propriu:



- Înfășoară o bandă de rezistență în jurul clantei unei uși deschise și apoi înfășoară-o în jurul gambelor tale, asigurând un unghi de 45 de grade în jos.

Apoi:

2. • Adu-ți coccisul și ombilicul laolaltă și ridică-te ușor, fără să permiți picioarelor să se ridice sau să alunece spre tine.

E mult mai greu decât pare: chiar dacă poți face 50 de abdomene normale, să nu fii surprins dacă nu poți încheia niciun singur abdomen

Janda corect la început.

În acest caz, începe doar cu coborârea din poziția de sus (cu negativele, adică).

„Regula de 10 repetări” poate fi aplicată aici. De exemplu, ai putea începe cu cinci seturi de două (5 x 2) negative, pentru a avansa apoi către următoarele scheme de repetări, pe măsură ce devii mai puternic: 2323 („2323” înseamnă patru seturi în total: 2 repetări, 3 repetări, 2 repetări și 3 repetări), apoi 343, apoi 235 și apoi 2 x 5. Odată ce poți face aceste negative sub control, poți începe să faci repetări complete folosind aceeași progresie sau altă combinație a „regulii de zece”.

Nu uita să menții o viteză continuă pentru negative: să nu stai într-un singur loc la infinit, pentru ca apoi să cazi pe podea. Ține-te de ceva cu mâinile, dacă este necesar, cum ar fi un picior de masă sau o bandă de rezistență din jurul unei clanțe.

CRONOMETRAREA ANTRENAMENTELOR: FOLOSIREA CRONOBIOLOGIEI PENTRU CÂȘTIGURI MAI RAPIDE

„Cronobiologia” este știința investigării schimbărilor dependente de timp în fiziologie.

Puterea musculară și producția de putere pe termen scurt ating punctul culminant seara devreme (16-18), ceea ce coincide cu maximul zilnic al temperaturii corporale*****. Toleranța la durere, cel puțin pentru artrită și fibromialgie, atinge cote maxime tot între orele 16-17.

***** Testele bazate pe ritmul cardiac al capacității de lucru par să aibă punctul culminant dimineața, deoarece reacțiile ritmului cardiac la sport sunt minime în acest moment al zilei. (n.aut.)

Dar antrenamentele între 16 și 18 nu au produs niciodată cele mai bune rezultate pentru mine. Cred că asta se datorează faptului că perioada ideală depinde de ritmul circadian și deci de ora de trezire. Aceste variabile nu sunt aproape niciodată luate în calcul în studii.

Dacă presupunem ora medie de trezire 8 pentru majoritatea subiecților care au serviciu sau cursuri începând de la 9, iar dacă producția maximă de putere și de toleranță la durere este între 16 și 18 în studiile lor, aceasta corespunde cu 8-10 ore de la trezire.

Eu sunt o pasăre de noapte, iar ora mea medie de trezire este 11. Folosind această medie*****, 8-10 ore după trezire ar face ca perioada mea ideală să fie între 19 și 21.

***** Este important să folosești o medie, nu doar ora de trezire dintr-o zi programată

de antrenament. (n.aut.)

Așa am ajuns la o oră optimă de antrenament între 19 și 21, care mi-a permis să adaug două-trei repetări la majoritatea exercițiilor, folosind mai puțin de 85% din maximul pentru o repetare (de obicei, un set de șase repetări sau mai multe).

Asta nu înseamnă că trebuie să te antrenezi noaptea, dar ar trebui să menții orele de antrenament constante, astfel încât să poți măsura exact progresul.

Instrumente și trucuri

Încălzire dinamică „deasupra-dedesubt”
(www.fourhourbody.com/over-under) Aceasta este o demonstrație a mișcărilor pentru mobilitatea șoldurilor când folosești o singură bară. Concentrează-te pe laterală peste gard (0:30) și pe genuflexiunea laterală pe sub gard (1:30), care, atunci când sunt alternate, constituie mișcările deasupra-dedesubt pe care le recomandă Barry ca încălzire dinamică.

***Underground Secrets to Faster Running* (Secrete ascunse pentru o alergare mai rapidă) de Barry Ross** (www.fourhourbody.com/underground) Alyson Felix a folosit acest sistem de antrenament chiar înainte să obțină recordul mondial la 200 de metri, în 2003.

„High-Speed Running Performance: A New Approach to Assessment and Prediction” („Performanța în alergarea la viteze mari: o nouă abordare privind evaluarea și anticiparea”) de Matthew W. Bundle, Reed W. Hoyt și Peter G. Weyand (www.fourhourbody.com/hsrp) Acesta este studiul original de la Universitatea Rice care a creat algoritmul de viteză ASR. După cum a spus Barry Ross, „ceea ce au descoperit a fost Sfântul Graal al vitezei mai rapide de alergare”.

ASRspeed (www.fourhourbody.com/asr) Programul curent de viteză pe care l-a discutat Barry Ross în acest capitol. Orice atlet care joacă într-un sport ce necesită izbucniri bruște de viteză înainte (sprinturi, baschet, baseball, fotbal american, fotbal etc.) poate beneficia enorm de pe urma folosirii acestui program. Va elimina în mare nevoia de alergat la deal, tras de sănii, parașute și alte trucuri și jucării pe care le folosesc oamenii pentru a deveni mai rapizi.

„How to Add 100 Pounds to Your Squat in 13 Weeks with the Smolov Cycle” („Cum să adaugi în 13 săptămâni 45 de kilograme la genuflexiuni cu Ciclul Smolov”) (www.fourhourbody.com/smolov) Ciclul Smolov este un obicei rusesc de antrenament de rezistență creat de S.Y. Smolov, Maestru al Sporturilor. Acest ciclu, deși complex și foarte brutal, îți poate adăuga cu ușurință 30-45 de kilograme la genuflexiuni. Poți descărca o foaie de calcul din Excel

care este concepută să te ajute să fii la curent cu progresul pe care îl faci în timpul programului Smolov (www.fourhourbody.com/smolov-excel).

Fat Gripz (www.fourhourbody.com/fatgripz) Antrenamentul cu o bară groasă sporește rapid puterea strânsorii. Problema este că barele groase costă 200 de dolari sau chiar mai mult. Soluția este Fat Gripz, fiecare de mărimea unei cutii de Red Bull (simplu pentru călătorii), care se desfac în bare normale în zece secunde. Ia-ți o săptămână după fiecare patru săptămâni de antrenament greu pentru a folosi Fat Gripz cu greutatea mai ușoară (eu fac deadlift cu picioarele încordate). Crede-mă, va fi mai greu decât crezi.

*Ține minte doar atât: undeva în China, o fetiță își
face încălzirea la nivelul tău maxim.*

– Jim Conroy, antrenor olimpic de ridicare a greutăților

REZOLVAREA LUCRURILOR PE RÂND

Cum să adaugi 45 de kilograme la banca de forță

„Dacă ajungi la 140, poți schimba muzica pe iPod.”

Am râs din nou, fără să înțeleg gluma. Dar nu era o glumă. DeFranco a arătat cu degetul spre perete, unde era lipită o bucată mare de hârtie:

Bancă 140?

Genuflexiune 185?

Joci pe ESPN?

Dacă nu, nu atinge iPodul!

Aveam ceva de muncă până să ridic pe bancă 140*****. Trebuia să aștept ca să pun Disco Duck la boxe.

***** Însă tocmai stabilisem un record personal. Nu era o îmbunătățire tehnică, nici nu era de la antrenament – era de la executarea săriturilor maxime pe verticală dinainte. Această hipercronometrare a sistemului nervos a fost exact motivul pentru care DeFranco m-a pus să sar mai întâi. Vezi „Dezlegarea misterului NFL Combine”. (n.aut.)

Băieții lui DeFranco, pe de altă parte, nu aveau nicio problemă cu 140. Grupul său de bestii includea ciudățenii ale naturii precum Rich Demers, care putea ridica la banca de forță 100 de kilograme pentru 39 de repetări. Asta m-a impresionat.

M-a impresionat, dar nu m-a uimit.

Uimitor era Joe Ceklovsky, care ridicase la banca de forță 270 de kilograme într-o competiție, la 67 de kilograme greutate corporală.

Uimitor era Scot Mendelson, care ridicase la banca de forță 467 de kilograme într-o competiție, la 125 de kilograme greutate corporală.

Pentru a pune cele 467 în perspectivă, imaginează-ți că încarci o halteră standard de sală cu plăci de 20 de kilograme, până când nu mai are loc niciuna. Și asta e doar o cifră amărâtă de 400 de kilograme. Scot trebuie să folosească plăci de 45 de kilograme, iar bara din oțel călit i se îndoaie efectiv în jurul mâinilor. Poartă o protecție pentru gură, ca să nu își spargă dinții din cauza tensiunii mandibulare, iar vederea i se îngustează pe orizontală când bara i se oprește în dreptul pieptului.

Sunt oameni neobișnuiți. Dar acesta este un compliment. Poți învăța multe de la extreme.

Detalii din trecut despre bancă: punctul meu slab

Banca de forță a fost întotdeauna cel mai slab exercițiu al meu. Puține sporturi necesită o forță mare în piept, iar sportul meu principal,

wrestlingul, își făcuse practic un scop din a-l neglija.

Chiar și la o dietă stabilă de duble (seturi de două) în programul lui Barry, maximul meu la bancă nu se mișca din loc. În această privință, eram o excepție.

Așa că l-am sunat pe unul dintre înțelepții powerliftingului ca să rezolve problema.

Marty Gallagher stă departe de lumina reflectoarelor, dar se află de mult în cărțile de recorduri. A antrenat unii dintre cei mai legendari powerlifteri din toate timpurile, inclusiv pe Ed Coan, Kirk Karwoski, Doug Furness, Mike Hall și Dan Austin. Numai Coan a stabilit mai bine de 70 de recorduri mondiale. „Căpitanul Kirk” Karwoski a ridicat recordul mondial al Federației Internaționale de Powerlifting (IPF) pentru genuflexiune cu un uimitor 45 de kilograme în timpul perioadei sale de glorie, de la 410 la 455 de kilograme, record mondial încă valabil *16 ani* mai târziu.

Marty este, de asemenea, de trei ori campion mondial și maestru în powerlifting și de șase ori campion național și maestru în powerlifting, ca să nu mai spun că a antrenat echipa SUA de powerlifting până la câștigarea titlului mondial IPF pe echipe, în 1991.

Este suficient să spunem că înțelege subtilitățile jocului de fier.

După cum spune el, ceea ce urmează a fost recomandarea kilogram cu kilogram, de la antrenament la antrenament, pentru mine sau oricine altcineva ar vrea să adauge 45 de kilograme la maximul său actual, în șase luni.

Intră în scenă Marty Gallagher

Este posibil ca un tip normal cu o bancă de forță de 90 de kilograme să adauge 45 de kilograme la aceasta în șase luni? Răspunsul este că, deși e improbabil, nu este imposibil. Trebuie doar să faci lucrurile pas cu pas.

Există trei cerințe preliminare:

Cerința nr. 1: Un plan de bătaie tactic și împărțit în etape.

Împărțirea în etape este o altă expresie pentru preplanificarea treptată a rezistenței. Powerlifterii de elită, ridicătorii de greutate care participă la olimpiade și atleții profesioniști folosesc împărțirea în etape pentru a-și croi treptele care îi duc către niveluri și mai mari de rezistență, de-a lungul unei perioade specifice de timp, de obicei 12-16 săptămâni. Prin preluarea unei strategii de împărțire în etape și aplicarea ei la banca de forță, imposibilul devine plauzibil.

Spre sfârșitul carierei sale, Kirk Karwoski nu a ratat niciodată o repetare, în nicio ridicare, de-a lungul unui ciclu întreg de 12 săptămâni. Îți poți imagina așa ceva? Un om ia un carnet și un

creion cu 12 săptămâni înainte de un campionat național sau mondial, scrie greutățile, repetările și seturile estimate pentru absolut fiecare ședință a fiecărui antrenament din următoarele trei luni, apoi nu ratează niciodată nici măcar o singură repetare predeterminată. Ed Coan și Doug Furness ar putea face același lucru.

Precizia este esențială.

Cerința nr. 2: Fără antrenamente ratate.

Cerința nr. 3: Adăugarea unei cantități semnificative de greutate corporală musculară.

Să presupunem că atletul nostru ipotetic este un entuziast destul de serios al fitnessului, care are câțiva ani de rezistență treptată sub centură și poate ridica deja la banca de forță 90 de kilograme, folosind tehnica adecvată. Indiferent dacă are 1,85 m și cântărește 90 de kilograme cu un procent de grăsime corporală de 14% sau dacă are 1,68 m și cântărește 90 de kilograme cu un procent de grăsime corporală de 30%, pentru a-și mări banca de forță de la 90 de kilograme la 135 de kilograme, este *esențial* să-și mărească masa musculară slabă. Omul nostru va avea nevoie de mai multă putere musculară.

Orice „expert în fitness” care le spune celor neinformați că pot adăuga 50% la banca de forță în scurt timp, cu niciun câștig în greutate, prin folosirea (sau mai degrabă cumpărarea) unei rutine utopice la banca de forță, fie delirează, fie este un escroc. Nu există nicio rutină magică, legendară care să adauge în mod miraculos 50% la banca de forță, fără un câștig simultan al masei musculare. E nevoie de o creștere cu 10% a masei musculare slabe pentru a acumula o creștere cu 50% a forței, și asta dacă suntem optimiști. Punct.

Atletul nostru ipotetic începe cântărind 90 de kilograme și pentru a-și împinge masa musculară slabă va avea nevoie între 7 și 9 kilograme într-o perioadă de 26 de săptămâni.

Banca de forță va fi antrenată o dată pe săptămână, iar la fiecare ședință vei exersa trei prinderi: prinderea de competiție, cea mai puternică prindere; prinderea largă, care construiește puterea de început; și prinderea îngustă, care construiește puterea de încheiere.

FAZA 1: CICLUL DE 12 SĂPTĂMÂNI LA BANCA DE FORȚĂ*****

***** Tim: procentele sunt oferite pentru a te ajuta să personalizezi programul. Ia „65 (70%) x 8, 1 set”, de exemplu. 65 este 70% dintr-o repetare maximă (1RM) cu cele 90 kg de început ale mele. Dar dacă propria 1RM este de 68 de kilograme când începi programul, atunci ai înmulți pur și simplu 70 x 0,7 pentru a ajunge la 48 kg. Mai târziu în program, dacă vezi „133%”, înseamnă că înmulțești 70 x 1,33 și folosești cele 90 kg rezultate pentru acel set. (n.aut.)

~~80,70%~~ x 80,2 seturi

~~80,10%~~ x 80,2 seturi

~~83,80%~~ x 80,2 seturi

~~82,00%~~ x 80,2 seturi

~~88,83%~~ x 8, 2 seturi

~~88,88%~~ x 8, 2 seturi

~~88,88%~~ x 852 seturi

~~88,88%~~ x 852 seturi

~~88,88%~~ x 552 seturi

~~88,88%~~ x 552 seturi

~~88,88%~~ x 552 seturi

~~88,88%~~ x 1

Este posibil să estimezi lățimea prinderilor fără să aduci o panglică de măsurat la sală. Iată câteva reguli orientative, ținând minte că benzile fine înguste de pe o halteră olimpică standard sunt la 81 de centimetri distanță:

Dacă ai între 1,78 m și 1,83 m, prinderea puternică îți va găsi marginile degetelor mici chiar în interiorul inelelor.

Pentru cineva care are între 1,68 și 1,75 m, prinderea de forță îi va găsi mâinile la o palmă în interior față de inele.

Dacă ai îndoieli, prinderea de forță este pur și simplu plasarea care îți permite să ridici cea mai mare greutate. Experimentează.

Pentru toate înălțimile, de la prinderea de forță, prinderea largă ar fi la o palmă spre exterior în ambele direcții, iar prinderea îngustă ar fi la o palmă în interior pentru ambele mâini.

În această fază I, atletul își saltă masa musculară slabă cu 11%, rezultând o sporire cu 30% la banca de forță. Numărul kaloriilor este mărit metodic în fiecare săptămână, păstrând anabolismul individual. Cât de multe calorii? Cât de multe sunt necesare pentru a provoca câștigul necesar săptămânal în greutate. Cât de mult câștig în greutate? În cazul în care cântărești mai puțin de 90 kg, urmărește 0,5 kilograme pe săptămână. Dacă ai peste 90 kg, urmărește un kilogram pe săptămână. Nu există un număr fix de calorii – trebuie doar să miști cântarul în sus.

Proteinele trebuie menținute la un nivel ridicat: peste 200 de grame pe zi, în absolut fiecare zi.

Iar acum? Procedăm la fel, și totuși diferit

Experiența a arătat iar și iar că, după ce un atlet a încheiat un ciclu reușit de 12 săptămâni, câștigurile trebuie solidificate. Angajarea într-un alt ciclu de forță imediat după un ciclu inițial reușit este menită din start eșecului. Înclinația naturală este să fii lacom și să continui pe același drum – însă asta e sinucidere biologică.

Datele științifice și empirice au arătat că trupul are nevoie de 4-6 săptămâni pentru a se reface și a-și recăștiga tendințele fiziologice. Hipotalamusul controlează greutatea corporală, temperatura corporală, foamea, setea, oboseala și ciclurile circadiene. Faza intermediară îi permite hipotalamusului să se recalibreze și să se reajusteze. Este la fel de important să „evadezi” din cele trei versiuni la banca de forță folosite în faza I. Mărim și numărul de repetări.

Faza intermediară ideală reține puterea de la bancă prin înlocuirea ridicării halterei la banca de forță cu ridicarea ganterelor grele. Permițându-i corpului să „uite” cele trei exerciții (prinderea de forță pe bancă, prinderea largă pe bancă și prinderea îngustă pe bancă), faci aceste mișcări să pară proaspete și noi când sunt reinstituite în faza III, iar efectul antrenamentului este profund.

Ridicarea întreruptă de gantere pe banca de forță dreaptă și ridicarea întreruptă de gantere pe banca de forță înclinată sunt caii de povară din faza II și sunt executate împreună la fiecare antrenament, o dată pe săptămână. Menține tensiunea timp de o secundă de pauză în dreptul pieptului; nu te relaxa și sprijină greutatea pe piept.

FAZA II: RESTABILIREA HOMEOSTAZEI*****

***** Te rog să reții că toate greutatețile sunt pe ganteră. De exemplu „27 kg (60%)” reprezintă 2 x 27 kg gantere, care însumează 54 kg sau 60% din 1RM de început. (n.aut.)

~~RIDICAREA ÎNTRERUPĂ DE GANTERE PE BANCĂ ÎNCLINATĂ~~

~~23,25 (60%) – 3 seturi × 10~~

~~29,25 (65%) – 3 seturi × 10~~

~~36,25 (80%) – 2 seturi × 6~~

~~39,25 (85%) – 2 seturi × 6~~

~~46,25 (90%) – 2 seturi × 4~~

~~53,25 (95%) – 1 set × 4~~

După faza intermediară de șase săptămâni, toate câștigurile inițiale au fost solidificate: termostatul de reglare a greutății corporale a atletului a fost repornit, în timp ce forța de împingere a fost reținută. Corpul a „uitat” banca de forță dreaptă, iar atunci când vom reinstitui strategia clasică pe banca dreaptă de normal/larg/îngust, efectul antrenamentului va fi atins. Pieptul, brațele și umerii sunt (din nou) supuși unui șoc în vederea creșterii. Mai mulți mușchi înseamnă o bancă mai mare.

FAZA III: ASALT SPRE 136

~~PRINDEREA ÎNTRERUPĂ DE GANTERE~~

SĂPTĂMÂNĂ

~~39,75 (90%) × 5, 2 seturi~~

~~46,75 (95%) × 5, 2 seturi~~

~~53,75 (98%) × 5, 2 seturi~~

~~60,75 (100%) × 5, 2 seturi~~

~~67,75 (100%) × 3, 2 seturi~~

~~74,75 (100%) × 3, 2 seturi~~

~~81,75 (100%) × 2, 2 seturi~~

~~9967~~ $(128\%) \times 2$, 2 seturi

~~9967~~ $(150\%) \times 1$

Astfel poți, dacă nu ratezi nimic, să adaugi 45 de kilograme la banca ta de forță în șase luni.

Instrumente și trucuri

Interviurile de la banca de forță (www.fourhourbody.com/bench)

Ce anume îl distinge pe cel care ridică 1 x greutatea corporală la banca de forță de cel care ridică 2 x? Dar pe cel care ridică 2 x de cel care ridică 3 x? Dacă ai putea adăuga un singur lucru la cele mai multe programe de antrenament, care ar fi? Am pus toate întrebările de mai sus și multe altele unora dintre cei mai buni experți din industria forței, inclusiv lui Dave Tate, Jason Ferruggia și Mike Robertson. Din păcate, din cauza constrângerilor de spațiu, nu le-am putut include în carte, dar le poți găsi aici.

***The Purposeful Primitive* (Primitivul cu un scop) de Marty Gallagher** (www.fourhourbody.com/primitive) Poate cea mai bună carte despre culturism, powerlifting și pierderea grăsimii pe care am citit-o în ultimii cinci ani. Acest tur divers al îmbunătățirii fizice de elită discută despre antrenamentul, dieta și anecdotele spirituale ale unei game vastă de personaje, printre care Dorian Yates, Ed Coan și Kirk Karwoski.

Revista *Powerlifting USA* (www.powerliftingusa.com) Dacă vrei să fii serios în privința sportului powerlifting – unde valorile maxime la bancă, genuflexiune și deadlift sunt însumate în competiție –, *Powerlifting USA* este sursa cea mai veche și cea mai de încredere pentru antrenament și recomandări pentru sală. Dacă ai vreo iluzie de grandoare a puterii, găsește posibilitatea unei întâlniri la „evenimente viitoare” și observă powerlifterii de talie mondială în direct. Nu îți mai umfla pieptul înainte să intri în competiție.

RIDICAREA DE 387 DE KILOGRAME LA BANCA DE FORȚĂ: PREGĂTIRE ȘI TEHNICĂ

Mark Bell, proprietarul sălii Supertraining din Sacramento, California, poate ridica 387 de kilograme la banca de forță la o greutate corporală de 125 de kilograme.

Unii ridicători de talie mondială la banca de forță folosesc o formă aproape contorsionistă pentru a concura: o arcuire completă a spatelui cu picioarele sub șolduri (sau chiar aproape de cap). Aceasta scurtează

distanța pe care trebuie să împingi – un lucru bun pentru adăugarea de greutate –, dar poate produce leziuni novicilor și celor de nivel intermediar.

Mark folosește un pod stabil ușor și își pune picioarele drepte pe podea. Folosește această formă pentru a ridica 387 de kilograme, așa că nu există niciun motiv să nu o poți folosi ca să ridici 225 de kilograme sau mai puțin la banca de forță.

Iată procesul:

Pregătirea

Vedere de sus a pregătirii



Vedere din lateral, înainte și după pregătire. Observă că are călcâiele aproximativ sub genunchi.

1. Întinde-te pe bancă, cu capul pe jumătate în afara marginii.
2. Fă-ți prinderea de forță (Mark are inelarele pe benzile fine), ridică-ți pieptul la bară și adu-ți strânge-ți ca și cum ai ține o

monedă între ei.

3. Menținându-ți fundul pe loc și umerii strânși, arcuiește-ți spatele și împinge-ți umerii în jos către șolduri*****.

***** Mișcarea este ca o ramare în sus, ca și cum ai trage bara către partea de sus a frunții.(n.aut.)

4. Pune-ți iar spatele pe bancă și urmărește să ai creștetul aliniat cu marginea băncii. Mark e mare cât un camion și nu se poate descurca prea bine. Majoritatea dintre voi nu veți avea scuza asta.

5. Acum ai umerii protejați. Această poziție va fi destul de incomodă și așa și trebuie să fie.

6. Picioarele și fesele ar trebui să fie complet încordate, iar degetele de la picioare ar trebui împinse spre vârful pantofilor. Dacă picioarele și fesele nu sunt obosite după 20 de secunde, nu le contracti suficient de tare.

7. Acum ești gata pentru înmânarea celui care te urmărește. Nu ridica niciodată singur pe bancă dacă folosești greutate liberă.*****

***** Știu că unii dintre voi o vor face oricum. Dacă o faci, NU folosi spătare. Asta îți permite să scapi de greutate, câte o parte pe rând, dacă rămâi blocat sub ea. (n.aut.)

8. Folosind o prindere alternativă ca în deadlift (vezi fotografiile cu Lamar din ultimul capitol), cel care te urmărește ar trebui să ridice bara de pe suport și să te ajute să o miști chiar deasupra sfârcurilor.

9. Acum că sprijini greutatea deasupra sfârcurilor, coboară-ți complet umerii – ca și cum ai începe o mișcare de ramat – înainte să îți îndoi brațele. Cu cât trebuie să îți îndoi brațele mai puțin pentru a ajunge în partea de jos a mișcării, cu atât mai sigur va fi și cu atât mai multă greutate vei putea ridica.



Coborârea șoldurilor înainte să îndoi brațele. Compară înălțimea coatelor lui Mark din ambele fotografii. Și-a coborât greutatea cu 8-10 cm și brațele sale sunt încă drepte.

10. Strivește bara cu prinderea ta și coboară-o către stern sau cel mai înalt punct al abdomenului, aducându-ți coatele puțin mai aproape de laterale, în jumătatea cea mai de jos a mișcării.

11. Împinge drept în sus în cea mai scurtă linie posibilă. Dacă te

chinui cu greutatea, îți poți întinde coatele ușor în afară în jumătatea de sus a mișcării, pentru a aduce greutatea către suport, ceea ce va ajuta la întinderea completă.

DE LA ÎNOT LA BALANSARE

Mi-am dorit dintotdeauna să fiu Peter Pan, băiatul care nu crește niciodată. Nu pot zbura, dar înotul este aproape la fel de bun. Înseamnă armonie și echilibru. Apa este cerul meu.

– Clayton Jones, președinte și director executiv al Rockwell Collins

CUM AM ÎNVĂȚAT SĂ ÎNOT FĂRĂ EFORT ÎN ZECE ZILE

Înotul m-a speriat întotdeauna îngrozitor de tare. În ciuda unor premii naționale obținute în alte sporturi, abia mă puteam menține 30 de secunde la suprafață. Această incapacitate de a înota bine era una dintre cele mai mari nesiguranțe și jene ale mele.

Încercasem să învăț să înot de vreo zece ori, și de fiecare dată inima mea sărea la peste 180 de bătăi pe minut după o lungime de bazin sau două. Era indescrisibil de extenuant și neplăcut.

Gata cu asta!

De-a lungul a mai puțin de zece zile, am ajuns de la distanța maximă de două lungimi (2 x 18,39 m) la mai bine de 40 de lungimi, printr-un antrenament în seturi de două și patru. Pornind de aici, am continuat cu 1 km în ocean, apoi mai departe cu 1,6 sau 3,2 kilometri. Întregul progres a durat mai puțin de două luni.

Acest capitol va explica modul în care am reușit după ce toate celelalte eșuaseră, precum și cum poți face și tu același lucru.

La sfârșitul lui ianuarie 2008, un bun prieten a venit cu o provocare de schimbare de Anul Nou: a propus să renunțe la cafea sau stimulenți pe toată durata anului 2008, cu condiția ca eu să mă antrenez și să termin o întrecere de 1 km în ocean în 2008.

El a crescut făcând înot de performanță și m-a convins că, spre deosebire de celelalte obiceiuri autodistructive ale mele deghizate drept antrenament, înotul este o abilitate folositoare în viață. În afară de asta, este o plăcere pe care trebuie s-o împart cu viitorii mei copii. Cu alte cuvinte, dintre toate deprinderile pe care le poți învăța, înotul este una dintre cele fundamentale.

Am acceptat provocarea.

Apoi am încercat totul, am citit „cele mai bune” cărți și... tot am eșuat.

Plăci de înot? Le-am încercat. Abia m-am mișcat și, ca unul care este de regulă bun la sporturi, m-am simțit umilit și am plecat.

Palete de înot? Le-am încercat. Umerii mei nu mă vor ierta niciodată. Nu se presupune că înotul are un impact mic? Al doilea eșec.

Am continuat mai multe luni până când am fost gata să-mi recunosc eșecul. Apoi l-am întâlnit la un grătar pe Chris Sacca, cândva celebru pe Google, acum investitor și triatlet în formare, și i-am povestit despre dificultatea mea. Înainte să termin, m-a întrerupt:

„Am răspunsul la rugăciunile tale. A revoluționat felul în care înot”.
Acela a fost momentul de cotitură.

Metoda

Chris mi-a prezentat imersiunea totală (IT), o metodă asociată în general cu antrenorul american de înot Terry Laughlin. Am comandat imediat cartea și DVD-ul de înot liber.

În primul antrenament, fără antrenor, mi-am redus frânarea și rezistența la apă cu cel puțin 50%, înotând mai multe ture decât o făcusem vreodată în viață. La al patrulea antrenament, ajunseseam de la mai bine de 25 de mișcări ale brațelor pe o lungime de 18 metri la o medie de 11 mișcări ale brațelor pe aceeași lungime de 18 metri.

Cu alte cuvinte, parcurgeam mai mult decât dublul distanței cu același număr de mișcări ale brațelor (folosind astfel doar jumătate din efort), fără panică sau stres. De fapt, mă simțeam mai bine după ce ieșeam din piscină decât înainte să intru. Nu îmi venea, și încă nu-mi vine a crede.

Recomand citirea cărții despre imersiunea totală *după* vizionarea DVD-ului, deoarece exercițiile sunt aproape imposibil de înțeles altfel. Mi-a fost imposibil să fac exercițiile de la pagina 131 la pagina 172 (nu pot pluti orizontal și am o lovitură slabă din picioare), astfel că m-am simțit frustrat înainte ca DVD-ul să-mi permită să testez tehnica propulsiei.

Cele opt sfaturi ale mele pentru novici

Iată principiile care au făcut cea mai mare diferență pentru mine, după care urmează fotografiile:

1. **Pentru a te propulsa în față cu cât mai puțin efort, concentrează-te pe rotirea umerilor și pe păstrarea corpului într-o poziție orizontală (rezistență minimă), fără a trage cu brațele sau a lovi cu picioarele.** Este contraintuitiv, dar important, întrucât a lovi mai puternic este sugestia universală pentru rezolvarea problemelor cu înotul.
2. **Menține-te în poziție orizontală, păstrând capul în linie cu coloana vertebrală – ar trebui să privești drept în jos.** Folosește aceeași poziție a capului pe care o menții când mergi și împinge brațul sub apă în loc să încerci să înoți la suprafață. Vezi cadrele subacvatice ale lui Shinji Takeuchi la secunda 0:49 (www.fourhourbody.com/shinji-demo) și explicația lui Natalie Coughlin la secunda 0:26 (www.fourhourbody.com/coughlin). Observă cât de puțin își folosește Shinji picioarele. Scurta lovitură îl ajută doar să-și întoarcă șoldurile și să împingă

celălalt braț înainte. Această tehnică este cea care mă ajută să conserv atât de multă energie.

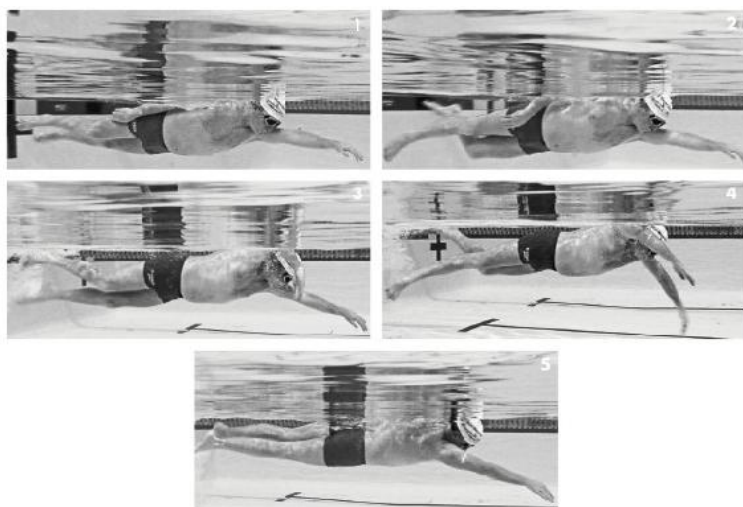
3. 3. În concordanță cu videoclipul menționat mai sus cu Shinji, gândește-te la înotul liber nu ca la un înot pe burtă, ci alternând părțile corpului. De pe pagina Wikipedia a IT:*****

***** 13 august 2008. (n.aut.)

„Dă în mod activ o formă hidrodinamică” trupului în timpul ciclului de mișcare a brațelor prin concentrarea pe alternarea ritmică a „părții drepte hidrodinamice” și a „părții stângi hidrodinamice” și păstrarea conștientă a unei linii a corpului mai lungi și suple decât este tipic pentru înotătorii umani.

Pentru cei care s-au cățărat pe stânci, este exact ca și cum ți-ai apropia șoldul de perete pentru a obține mai multă extindere. Pentru a testa, stai cu pieptul la perete și întinde brațul drept cât de mult poți. Apoi rotește-ți șoldul drept, în așa fel încât să atingă peretele, și întinde din nou brațul drept. Făcând această rotație mică, vei câștiga între opt și cincisprezece centimetri. Dacă te întinzi, avansezi mai mult cu fiecare mișcare a brațelor. Se adună rapid.

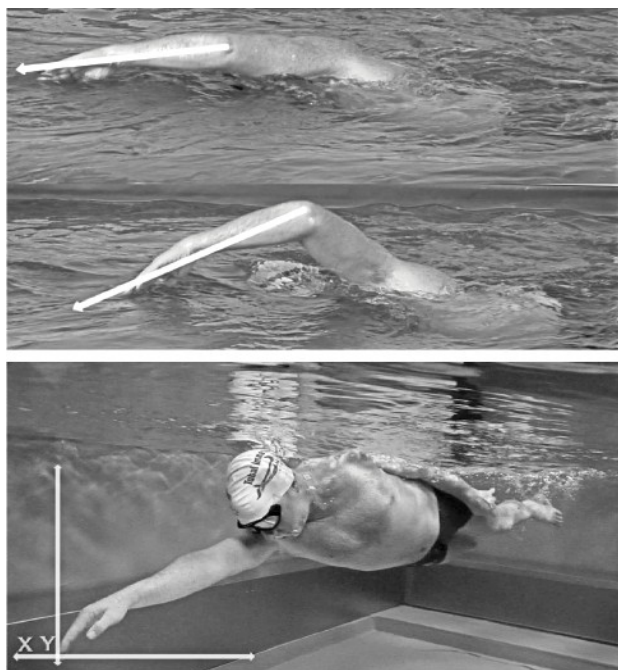
Mai jos se poate vedea cum ar trebui să arate o mișcare completă a brațelor, demonstrată de fondatorul IT Terry Loughlin. Observă mișcarea minimă a picioarelor folosită pentru a roti șoldurile și corpul. Această secvență de imagini trebuie să fie biblia ta pentru înotul eficient:



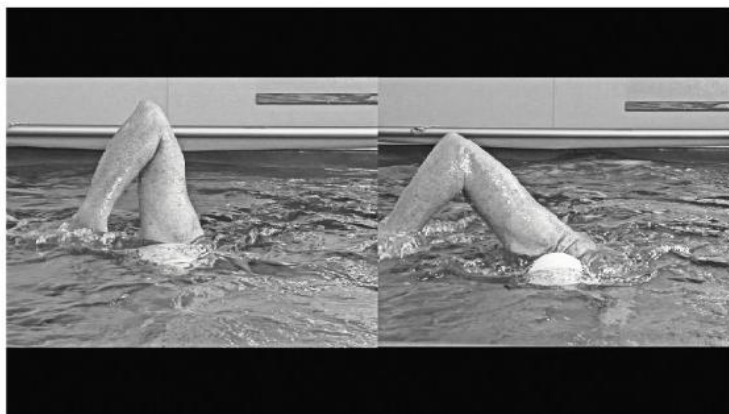
4. Atinge apa cu degetele îndreptate în jos și întinde complet brațul mult dincolo de cap. Întinde-l mai jos și mai departe

decât crezi că ar trebui. Această presiune descendentă a apei asupra brațelor îți va ridica picioarele și va reduce trenarea. Aproape că vei simți că înoți la vale.

Prima fotografie de pe pagina următoare ilustrează mișcarea tipică inefficientă de întindere, iar a doua ilustrează punctul ideal de pătrundere, mult mai aproape de cap.



Odată ce brațul pătrunde în apă, el se întinde în unghi descendent.



Nu împinge umărul ridicându-l prea mult. Dacă îți rotești umerii corect, nu va fi necesar.

5. Concentrează-te pe creșterea lungimii mișcării brațului (LMB) și nu pe creșterea numărului mișcărilor brațelor

(NMB). Încearcă să aluneci cât mai departe cu fiecare mișcare descendentă a brațului și să reduci numărul de lovituri ale brațelor pe tură.

6. Întinde brațul extins sub apă și rotește-ți corpul (nu numai capul) pentru a respira. Pentru fiecare gură de aer, ar trebui să simți întinderea în zona dorsală pe partea inferioară, ca și cum te-ai întinde după un borcan cu biscuiți care se află pe un raft prea înalt cu câțiva centimetri. Această mișcare îți va aduce capul mai aproape de suprafață și va înlesni respirația. Unii triatleți se întorc aproape pe spate, orientându-se spre cer pentru a evita gâfâitul și deficitul de oxigen (un pont de la Dave Scott, campion mondial la Ironman de șase ori).

În timpul primelor antrenamente, respiră la fiecare a doua mișcare a brațelor*****. Odată ce îți este mai comod să respiri pe partea „slabă”, te încurajez să exersezi respirația la fiecare a treia mișcare a brațelor, ceea ce te va obliga să alternezi părțile.

***** Pont: când te întorci pentru a-ți scoate fața din apă, privește spre mână. Oprește inhalarea când mâna îți depășește ochelarii și rotește-te înapoi în mișcarea brațului tău. (n.aut.)

Amintește-ți să expiri complet și lent în timp ce fața îți este sub apă. Dacă nu o faci, vei fi nevoit să expiri și să inspiri când îți scoți capul din apă, ceea ce înseamnă că te vei simți grăbit, vei înghiți apă și vei obosi.

Amintește-ți să expiri sub apă și să te „întinzi după aer” (video: www.fourhourbody.com/extend-air).



Privește spre mâna ta.

7. Fă experiențe cu schimbarea mâinilor ca exercițiu. E dificil să memorezi toate detaliile tehnice în timpul înotului efectiv. Eu am făcut scurtcircuit încercând să aplic șase reguli deodată. Singurul exercițiu care m-a obligat să fac majoritatea celorlalte lucruri corect a fost schimbarea mâinilor.

Aceasta este vizualizarea pe care am găsit-o cea mai folositoare: concentrează-te pe păstrarea brațului dominant în extensie completă, până ce brațul celălalt îl ajunge din urmă și intră în apă în jurul antebrațului corespunzător brațului extins. Asta te va încuraja să înoți pe părțile laterale, să extinzi lungimea bății brațelor și te va forța să te angajezi în ceea ce se numește înotul în cadranul frontal. Toate astea sunt lucruri bune. Acest exercițiu a redus trei-patru mișcări ale brațelor din fiecare tură de înot liber.

8. Uită de antrenament și concentrează-te pe „exersat”. Îți antrenezi sistemul nervos să execute mișcări contraintuitive, nu îți antrenezi sistemul aerob. Dacă te simți încordat, nu folosești tehnica potrivită. Fă o pauză și mai degrabă analizează decât să persisti în ciuda durerii, dezvoltând obiceiuri nesănătoase.

Echipamentul și primii pași

Ești gata să faci o încercare? Dacă ai o fobie față de înot, ești aproape unde trebuie. Nu strica totul alegând echipamentul sau piscina nepotrivită. Câteva recomandări la final:

1. Domnilor, nu înotați în bermude. Am încercat în Brazilia și este ca și cum ai înota cu o parașută în spate. Îngrozitor. Cumpără-ți niște slipi Speedo în stil european și fii hidrodinamic. Arată bine pe plajă și optează pentru eficiență în apă.

2. Procură-ți ochelari buni. I-am încercat pe toți, de la Speedo Vanquishers la ochelarii suedezi de înot. În aproape toate testele, a trebuit să strâng diferitele benzi la fiecare 100-125 m, ca să împiedic apa cu clor să mă orbească.

Acum, nu folosesc nimic altceva în afara mult aclamațiilor (și pe bună dreptate) ochelari Aqua Sphere Kaiman, care sunt bine etanșați și pot fi strânși fără să-i scoți. Scurgerile sunt inexistente. Aceștia sunt singurii ochelari de care voi avea vreodată nevoie.

3. Începe prin a exersa într-o piscină scurtă și puțin adâncă. Folosește o pistă în partea mai puțin adâncă (1,21 metri sau mai puțin) și alege o piscină care să nu fie mai lungă de 18 metri. Este mai simplu să te concentrezi pe tehnică în piscine mai scurte. Odată ce m-am adaptat la 18 metri, am avansat la 23, iar apoi (după ce am putut parcurge 10 x 90 de metri cu pauze de 30-45 secunde între seturi), am trecut la un bazin olimpic de 50 de metri.

Greu de crezut

Niciodată n-aș fi crezut că voi spune asta, dar îmi place înotul.

Este RIDICOL, fiindcă mereu AM URÂT înotul. Acum, oricând este

posibil, îmi fac timp pentru câteva bazine. E ca o meditație în mișcare.

Înot două ore, iar mai târziu mă mai furizez pentru o ședință în plus. Încă nu-mi vine a crede.

Iar cursa de un kilometru în aer liber? Oh, n-am uitat de ea. N-am reușit să găsesc o cursă practică programată în zona mea în ultimul trimestru al lui 2008 (pe cât de mult mi-aș fi dorit să vizitez Bonaire, nu prea era în drum), dar prietenul meu m-a scuzat. Pe bună dreptate. Cu patru luni înainte de data-limită (decembrie), mersesem acasă în Long Island ca să-mi petrec ziua de naștere cu familia și prietenii cei mai apropiați.

Într-o dimineață, m-am trezit devreme și m-am dus la ocean. Eram calm, în ciuda valurilor, și am stat pe nisipul umed, unde valurile ating țărmul, privind în depărtare multă vreme. Apoi m-am apropiat de stația salvamarilor.

„La ce depărtare se află casa aceea?”, l-am întrebat pe salvamarul de serviciu, arătând mult în josul plajei spre un acoperiș roșu.

„Aproape 1,6 kilometri”.

„Grozav. Mulțumesc.”

Am început să merg și după 20 de minute m-am oprit în fața acoperișului roșu. Mi-am pus ochelarii Kaiman, am tras câteva guri mari de aer, am zis „la naiba” tare, am scos un țipăt ascutit, ca de luptător *kiai*, și am intrat în apă.

Am înotat singur 1,6 kilometri în ocean, paralel cu plaja, la circa 30 de metri depărtare de mal. Alternând respirația pe partea stângă și pe partea dreaptă la fiecare a treia mișcare a brațelor, am intrat într-o stare zen de încredere aproape supranaturală. Era bizar.

Am ajuns la stația salvamarilor și am trecut de ea, continuând încă vreo 180 de metri, până m-am hotărât să ies din apă. Nu simțeam oboseală și nici îngrijorare; doar îmi demonstrasem că pot. Mie însumi. Mergând pe nisip, niciodată nu fusesem mai mândru și nu simțisem mai din plin că trăiesc. Priveam în jur ca Mike Tyson la 21 de ani, după ce tocmai câștigase campionatul mondial la categoria grea. În acel moment, eram regele universului meu. Una dintre nesiguranțele cele mai mari din viața mea dispăruse și nu avea să se mai întoarcă vreodată.

Exaltarea era de nedescris.

Vă încurajez pe toți, indiferent dacă vreți să vă învingeți temerile sau să câștigați competiția Ironman, să testați exercițiile IT. Este prima instrucție care mi s-a părut rezonabilă și este 100% responsabilă pentru cea mai rapidă experiență de transformare pe care am avut-o în lumea sportului.

Distracție plăcută!

Crezi că nu poate fi atât de ușor? Iată doar două răspunsuri „înainte și după” de la cei care au testat și au folosit instrucțiunile de mai sus. Pregătește-ți ochelarii:

De la Rocky:

...am încercat metoda la sală și am ajuns de la două ture la 25 de ture în două zile. Ieri le spuneam prietenilor că, dacă ar trebui să aleg trei lucruri care m-au impresionat ca adult, acesta ar fi unul dintre ele.

De la Diego:

Tim,

...toată viața m-am temut cel mai tare de apă și în sfârșit am ieșit din zona de confort. Luna trecută, doar cu o (1) lună în urmă, mă luptam cu apa, încercând să mă mențin la suprafață. Cu siguranță, e un mod de supraviețuire... am început să învăț Imersiunea Totală [IT], am citit cartea IT (e ruptă în bucăți acum, efectiv, după ce am luat-o la piscină și am lăsat-o pe marginea culoarului, îmbibată de apă, de fiecare dată când mă orientam după ea) și m-am uitat la câteva videoclipuri. Am exersat în mod constant...

A trecut doar o lună... Săptămâna trecută am parcurs 2,4 kilometri în bazin, fără oprire...

Astăzi am ajuns la 4 kilometri și m-am oprit doar pentru că se închidea piscina. Sunt pe cale să trec la înot în aer liber. Toată viața am visat să particip la Ironman, iar timpii mei la o lună după ce am învățat să înot sunt sub timpii-limită pentru cursa de înot de 3,9 kilometri.

Mulțumesc din suflet! Sper să te întâlnesc într-o zi.

Prietenul tău din Florida,

Diego

Instrumente și trucuri

Imersiunea totală, *Freestyle Made Easy* (Înotul liber simplificat), DVD (www.fourhourbody.com/immersion) Acest DVD a fost motivul pentru care am reușit să-mi depășesc cu totul frica de înot, învățând să-l iubesc în schimb. În decurs de mai puțin de zece zile, am avansat de la un maximum de 2 lungimi (2 x 18,39 m) la mai mult de 40 de lungimi pe antrenament, în seturi de 2 și 4.

Ochelarii Aqua Sphere Kaiman (www.fourhourbody.com/kaiman) Acești ochelari etanși au fost singurii care au făcut față după ce am testat tot ce există sub soare. Am trei perechi și nu înot cu nimic

altceva, fie în piscine acoperite sau în aer liber. Preferații mei au lentile cu tentă portocalie.

Demonstrație de imersiune totală în timpul înotului liber, cu Shinji Takeuchi (www.fourhourbody.com/shinji). Dacă vrei să vezi cât de lejer și fără să obosească poate înota cineva, nu rata această demonstrație video.

Ghidul înotătorului (www.swimmersguide.com) Găsește toate piscinele din zona ta sau din 167 de țări. Nu pleca niciodată de acasă fără ochelari.

Numai Dumnezeu poate crea un jucător priceput la servire.

– Whitey Lockman, 60 de ani, jucător veteran, manager și director administrativ al Ligii Mari de Baseball

Descoperirea constă în a vedea ceea ce toată lumea a văzut și a te gândi la ceea ce nimeni nu s-a mai gândit.

- — Albert Szent-Gyorgyi, fiziolog câștigător al Premiului Nobel, căruia i s-a atribuit descoperirea vitaminei C

ARHITECTURA LUI BABE RUTH

„Te rog, spune-mi că glumești”.

Ajunsesem la hotelul greșit. În mod normal, nu ar fi fost mare lucru, dar ne aflam în plin viscol. Era aproape imposibil să găsești un taxi, întrucât toate erau fie pline, fie acoperite de pudră și învârtindu-se pe loc.

„Nu putem să luăm un taxi de aici până la hotel?”, întrebase mai devreme Jaime, antrenorul meu din ziua respectivă. Taxiuri de la Docul 40 pe apă în Manhattan? Nu într-o sâmbătă seara în care viscolul paraliza orașul.

Așa că am început să mergem pe jos. Întâlnirea mea cu Everlast avea să continue. Trebuia să alerg prin zloată în Times Square cu un sac de box de 36 de kilograme pe umeri.

Dar nu mă deranja. Pentru prima dată în viață, mă simțeam ca Babe Ruth.

Sindromul loviturii obsesiv

Jaime Cevallos nu este normal. De când era copil, atunci când colegii lui mergeau la bal sau cu mașina la petreceri, claxonând și țipând, el stătea în curte și lovea la mingi de baseball printr-un cauciuc atârnat de creanga unui copac. Își lua notițe, făcea schimbări și nota din nou.

În prezent, jucătorii de baseball din Liga Mare îl plătesc pentru a se uita la acele notițe, fiindcă Jaime a descoperit cum să îmbunătățească niște numere importante. Unul dintre ele este „forța de lovire”.

Forța de lovire*****, ocupația de bază a analizei loviturilor în baseball, reprezintă numărul de baze parcurse prin alergare, împărțit la numărul total de apariții la bază. Cu cât procentul este mai mare, cu atât mai bine. Asul forței de lovire a fost Babe Ruth, iar recordul său din 1921 încă mai era valabil atunci când a apărut Barry Bonds, cu brațele sale de 51 de centimetri, în 2001.

***** Forța de lovire FL = $(1B + 2 \times 2B + 3 \times 3B + HR \times 4)/AB$. Pașii sunt excluși din acest calcul și au fost subestimați în baseball pentru multă vreme, un lucru pe care Billy Beane și Oakland Athletics l-au capitalizat pentru a crea o echipă cu un succes incredibil aproape fără buget, așa cum este descris în *Moneyball*. (n. aut.) [HR = home run – n.tr.]

Reglarea fină a acestui număr este importantă.

În 303 apariții la bază de dinainte să lucreze cu Jaime, Ben Zobrist avusese trei home run*****-uri și o forță de lovire de 0,259. În cele 309 apariții la bază după ce a lucrat cu Jaime, Zobrist a acumulat 17 home run-uri cu o forță de lovire de 0,520. În 2009, Zobrist a câștigat premiul pentru cel mai valoros jucător al echipei Rays, terminând sezonul cu o medie a loviturilor de 0,297 și 27 de home run-uri.

***** Lovitura care îi permite jucătorului să alerge un circuit complet al bazelor fără să se oprească. (n.tr.)

A ajunge de la 3 home run-uri la 27 în aproximativ același număr de runde este impresionant. În liga mare, acest lucru este nemaiauzit.

Dacă numai Dumnezeu poate crea un jucător priceput la servire, înseamnă că Jaime e Dumnezeu?

Sau doar vedea ceva ce alți oameni nu vedeau?

De la Dumnezeu la cel mai fin detaliu

Ted Williams a remarcat cândva: „Să lovești o minge de baseball este cel mai dificil lucru din sport”. ...Jaime Cevallos a făcut din cucerirea lucrurilor de necucerit misiunea vieții sale.

– Fort Worth Star-Telegram

Asta ne aduce înapoi la subiectul viscolului.

Îl invitase pe Jaime să-și demonstreze arta pe o pânză neîncepută: pe mine. Venise cu avionul din Dallas, Texas, și aterizase cu o grămadă de echipament (inclusiv un sac de box) pe latura vestică a New Yorkului.

Înarmat cu un radar, o cameră video, un laptop și un număr mare de bâte de baseball finisate cu rășină de pin, s-a pregătit să mă transforme într-un jucător la servire marcator de home run-uri, într-o singură ședință. Decorul urma să fie format din cuștile subarctice de la Docul 40, iar fiecare minge urma să fie lovită de pe un teu, care puneă înălțimea mingii la 89,53 centimetri pentru a elimina discrepanța loviturilor.

Poate că a fost datorită muzicii salsa care bubuia în sala alăturată, unde profesioniști dominicani aspiranți jucau cărți, însă după numai 45 minute de modelare și antrenament, acestea au fost rezultatele vitezei mingii, măsurate cu un radar:

Înainte instrucției (km/h): 109, 111, 77, 80, 97, 76, 79, 103, 68, 109, 114, 108, 68

Media înainte de antrenament: 92,23 km/h

După: 93, 98, 84, 101, 87, 105, 121, 122, 113, 126, 105, 98, 113

Media după prima rundă de antrenament: 104,97 km/h

După după (după runda a doua cu dl Miyagi): 117, 113, 106, 106, 117, 111, 126, 113, 95, 119, 109, 122, 111

Media după (a doua rundă de) antrenament: 112,77 km/h

Încă nu eram Mark McGwire, dar saltul de la 92 de kilometri pe oră la 113 în viteza mingii după lovirea cu bâta se traduce într-un câștig important în distanță. În materie de potențial pentru home run-uri, ce înseamnă asta, de fapt?

Folosind un unghi de înclinare de 45% la fiecare lovitură, iată care este diferența:

pentru 92,23 km/h (25,61 m/sec), distanța este de 48 de metri;

pentru 112,78 km/h (31,32 m/sec), distanța este de 65 de metri (o creștere cu 35,4%)*****.

***** Îi sunt îndatorat profesorului Robert Adair, Profesor Emerit Sterling [cel mai înalt grad de la Universitatea Yale – *n.tr.*] de fizică la Universitatea Yale și autor al clasicului *The Physics of Baseball (Fizica baseballului)*, pentru ajutorul său cu aceste numere. Comentariul său: „Distanțele variază în funcție de temperatura aerului, viteza vântului și efectul de rotație al mingii. De asemenea, nu avem valori perfecte pentru rezistența aerului, care variază puțin în funcție de axa de rotație a mingii... Am calculat efectul rotației mingii la 1.030 rpm și 1.260 rpm. Mingile vor merge puțin mai departe la 40 de grade (17,46) și 35 de grade (21,36)”. Distanțele anticipate au variat pentru aproape fiecare doctor în științe pe care l-am consultat eu și Jaime, dar diferențele de dinainte și de după au fost întotdeauna mari. Unii fizicieni au prezis creșteri puțin mai semnificative, aproximând 50%, de la circa 55 de metri la circa 76 de metri, când luau în considerare rezistența aerului. (n.aut.)

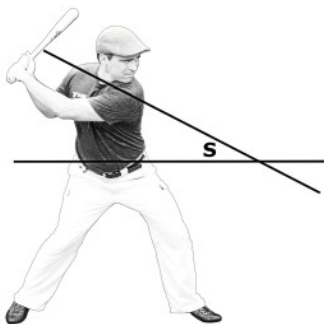
Ce urmează sunt principiile fundamentale și exercițiile pe care ne-am concentrat în cele 45 de minute.

Cum să-ți alegi unghiurile

CELE TREI MARI UNGHIURI

Amortizorul

Amortizorul apare când călcâiul din față a aterizat, înaintea balansării înainte. În amortizor, cel mai bine este să creezi o torsiune optimă între umeri și șolduri. Jaime îl numește **unghiul S**. Un unghi S bun are 25 grade.



Creșterea unghiului S este și una dintre metodele de a câștiga timp, dacă aruncarea este *off-speed* (*off-speed* însemnând o minge cu boltă, lentă, aruncată cu încheieturile sau orice altă aruncare semnificativ mai lentă decât o minge rapidă). Aruncările *off-speed* sunt menite să-l ademenească pe cel care lovește să-și deschidă umărul din față, pierzând torsiunea dintre șolduri și umeri. Lupta dintre aruncător și cel care lovește (sau servește) este de fapt o luptă pentru tehnica celui care lovește. Meseria aruncătorului este (1) de a arunca mingi pe care

să le rateze cel care servește și (2) de a-l momi spre poziții slabe de lovire.



Poziția „fanta” a lui Babe Ruth

Fanta

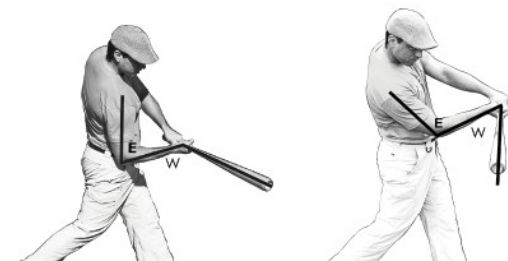
Două lucruri definesc o poziție corectă de fanta: (1) cotul din spate cade pe partea laterală a jucătorului și (2) unghiul coloanei vertebrale rămâne vertical. Fanta este veriga kinetică în acțiune: brațele cedează locul picioarelor și șoldurilor mai puternice, pentru a lucra precum un bici în zona de lovitură.



Ben înainte Ben după

Vezi imaginea lui Ben Zobrist în prima zi de filmare cu Jaime, în iarna anului 2007. Lângă ea se află Ben în timpul pauzei din mijlocul sezonului All-Star din 2008. Poziția de fanta cu mult îmbunătățită este evidentă. Din acel moment al sezonului, Zobrist a avut un șir de reușite, înregistrând o medie de un home run la fiecare 18 lovituri de bătă (înainte de asta, fusese un home run la fiecare 101 lovituri de bătă). Mai târziu, a intrat în echipa All-Star din 2009 și a fost numit jucătorul cel mai valoros al echipei Rays.

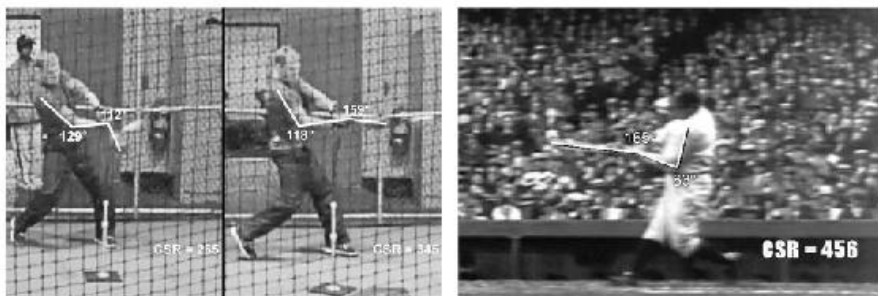
Poziția de impact



Impactul bun (stânga) și impactul prost (dreapta). Vrem ca E să fie mic și W mare.

Poziția de impact este amprenta balansului. În acest caz, îți spune mai degrabă abilitatea celui care lovește decât identitatea lui. Există două componente ale poziției de impact: unghiurile E și W. E reprezintă unghiul dintre partea superioară a brațului și antebraț, pe care îl vrem cât mai mic posibil (țintește la 80 grade), iar W este unghiul dintre încheietura părții superioare a brațului și bătă, care trebuie să fie cât mai mare cu putință (țintește la 180 de grade). Această poziție spune totul despre lovitura unui jucător. Corelația dintre poziția de impact și lovitura excelentă este extraordinară.

Dar poziția de impact poate fi atacată mai ușor dacă o transformăm într-un număr, sistemul de măsurători 80/20 pe care trebuie să ne concentrăm: CSR.



Înainte și după, cu CSR suprapus: 265 înainte vs 345 după. Babe Ruth, regele încoronat al CSR.

CSR (Cevallos Swing Rating – rata de balansare Cevalos) = 3 (180 – E) + W. Numărul CSR înseamnă o revelație neobișnuită, care implică două unghiuri ușor de măsurat la punctul de impact: primul la cot (E), al doilea între antebraț și bătă (W). Iată doar două dintre avantajele unei lovituri cu CSR ridicat:

1. O lovitură cu CSR ridicat este în mod natural o lovitură mai strânsă. Cum lovitura este mai aproape de trunchi, grație

cotului în poziție de fantă, aruncările aflate cu mult în afara zonei de lovitură nu sunt accesibile. Jucătorul care lovește cu o balansare mai strânsă este forțat la o selectare mai bună a aruncării, fiindcă nu se poate balansa fizic la aruncările în afara zonei de lovitură.

Este analog cu felul în care boxerii începători exersează uneori poziția corectă a bărbiei (în jos), ținând un portofel între bărbie și piept. Dacă boxerul își menține bărbia în jos și transformă această poziție într-una instinctuală, va fi mai greu de doborât. Dacă cel care lovește nu-și lasă cotul să părăsească poziția de fantă din zona de lovire, el nu se poate întinde după aruncări proaste și va fi mai greu să i se calculeze ratările.

~~OPS~~

~~OPS~~ Ruth

~~OPS~~ Williams

~~OPS~~ Aaron

~~OPS~~ Belle

~~OPS~~ Ron Killebrew

~~OPS~~ Williams

~~OPS~~ Boggs

~~OPS~~ Gwynn

~~OPS~~ Rose

~~OPS~~ Mattingly

~~OPS~~ Henderson

CSR-uri istorice: în contrast cu CSR, FL este în principiu măsura puterii unui jucător, iar OPS este atât măsura puterii, cât și a constanței unui jucător.

2. Într-o balansare cu CSR ridicat, contactul cu mingea se realizează mai în spate, mai aproape de cel care prinde mingea. În mod natural, aceasta dă jucătorului care servește mai mult timp să evalueze aruncarea înainte să inițieze lovitură.

Jaime elaborează:

„O valoare CSR ridicată nu indică numai forța (masă x accelerație). Ea este și un semn al constanței, întrucât brațul din spate rămâne pasiv, permițând corpului să manevreze rapid bâta în zona de lovitură, precum și să o mențină acolo mult timp, creând o ADI [arie de impact, descrisă în cele ce urmează] lungă”.

Este posibil să realizezi o valoare CSR mare făcând ceva care reduce din putere, spre exemplu ținând brațul din față departe de piept (à la Derek Jeter). Mult mai multă masă, și ca atare forță, poate fi transferată către minge dacă brațul din față este lipit de piept, fiindcă masa trunchiului este transferată direct în bătă prin braț. Ar trebui să fie o unitate.



ARIA DE IMPACT (ADI)



ADI mică – proastă

ADI mare – bună

Concepte avansate (importante pentru aruncări în direct)

Vezi ilustrațiile ariei de impact (ADI) bune și proaste de pe pagina anterioară. ADI este un indicator al nivelului de constanță a unui jucător la servire. Ea indică gradul în care bâta este suficient de perpendiculară față de aruncare pentru a oferi forța adecvată mingii care se îndreaptă spre ea. Vei remarca faptul că poziția de fantă cuplată cu CSR mare produce o ADI largă. Cu cât ADI este mai largă, cu atât probabilitatea de a lovi mingea crește, chiar dacă cel care lovește nu estimează corect viteza de aruncare.



Unghiul L

Unghiul L măsoară decalajul bătei: cât de târziu trece bâta prin zona de lovitură. Decalajul se realizează printr-o ușoară „zvâcnire” a încheieturii mâinii și vârfului bătei înspre coloana vertebrală, în timp ce bâta se află încă mult în spatele tău. Cu cât este mai mic unghiul L, cu atât se va genera o viteză mai mare a bătei. Secretul este să produci un unghi L mic de la începutul poziției de fantă. Dacă decalajul bătei se produce prea târziu în timpul loviturii, când bâta trece prin zona de lovitură, îți va micșora ADI.

Exersează-ți unghiurile

Cel mai bun exercițiu pentru a perfecționa o poziție nouă de impact este să lovești sacul de impact (de obicei un sac de box), făcând pauză în momentul impactului și verificându-ți poziția. Fă asta timp de 10 minute, apoi exersează lovirea mingilor dintr-un teu*****, imitând mișcarea.

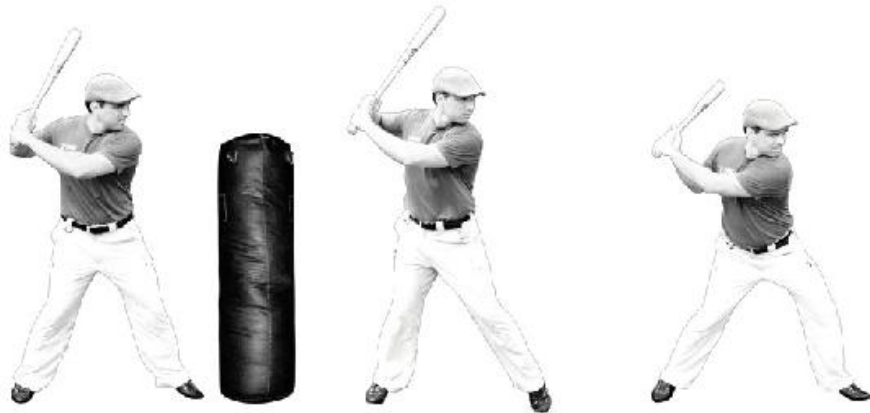
***** Teu – semn în forma literei T spre care se țintește în anumite jocuri/sporturi.
(n.ed.)

Acesta a fost singurul exercițiu pe care l-am făcut împreună cu Jaime. Funcționează de minune.

Dezlegarea misterului CSR și al forțelor biomecanice aferente reprezintă un multiplicator al forțelor (în sens figurativ și literal), care poate fi folosit pentru a transforma jucătorii mediocri care servesc în cei mai valoroși jucători.

Dumnezeu poate crea jucători grozavi la servire, însă știința îți oferă și instrumentele necesare pentru a-i construi.

Exercițiul care mi-a mărit distanța cu 35%



Observă faptul că degetele picioarelor și genunchii se îndreaptă către față când piciorul din spate pășește înainte. Pentru un jucător dreptaci, degetele picioarelor sunt îndreptate aproximativ către ora 10, dacă în a doua imagine ele erau îndreptate către ora 12. Această poziție depărtează soldurile și permite o torsiune mai puternică.



Pentru a preveni aplecarea pe spate și a mă asigura că aveam coloana perpendiculară cu pământul, m-am concentrat pe păstrarea umărului stâng departe de urechea stângă.

Pentru impactul final, creșterile cele mai mari ale vitezei (și creșterile sunetului) au fost realizate atunci când m-am concentrat pe împingerea înainte a soldului, întinzând forțat piciorul stâng din față. Dacă exersezi această întindere forțată, așteaptă-te să urmeze viteze mai mari – și febră musculară intensă în ziua următoare.

Instrumente și trucuri

Exersarea impactului pe un sac în mișcare (www.fourhourbody.com/impact) Acesta este chiar videoclipul de antrenament cu exersarea impactului pe sac pe care eu și Jaime l-am făcut împreună. Progresul este vizibil în mod clar de la început la final, iar antrenamentul lui Jaime este audibil.

Trusa de business a lui Jaime Cevallos (www.fourhourbody.com/cevallos). Cum a ajuns Jaime de la un venit de 7 dolari pe oră la

antrenarea celor mai valoroși jucători ai ligii mari? A folosit 4 ore – Săptămâna de lucru drept manual pas cu pas. Acest articol de pe blog explică cum a obținut accesul la jucătorii din liga mare și a apărut în mass-media importantă, inclusiv *ESPN: The Magazine*, printre altele.

Bâta de antrenament MP30 (<http://www.theswingmechanic.com/>) Din ce în ce mai comună în liga mare, bâta de antrenament MP30 antrenează jucătorii să lovească folosind poziția ideală de fantă pentru a genera mai multă forță.

Radar-pistol pentru sport (www.fourhourbody.com/radar) Acest radar va măsura tot, fie că sunt aruncări, lovituri sau mașini.

***Moneyball: The Art of Winning an Unfair Game* (Mingea câștigătoare: Arta de a câștiga un meci nedrept)**, de Michael Lewis (www.fourhourbody.com/moneyball) În *Moneyball*, maestrul povestitor Michael Lewis descrie cum Oakland Athletics a realizat un record surprinzător în 2002, în ciuda celui mai scăzut stat de plată al unei echipe din liga mare. Managerul general al celor de la A, Billy Beane, era convins că știința obiectivă poate învinge căutătorii subiectivi de talente. El a angajat specialiști cu doctorate în statistică, pentru a-l ajuta să dobândească jucători subestimați pe baza numerelor neglijate, spre exemplu aruncările în afara terenului la aruncători. Chiar dacă urăști baseballul, vei iubi această carte.

Mă străduiesc cât e omenеște posibil... pot doar să sper și să mă aștept la tot ce poate fi mai rău.

– David Blaine

Ori de câte ori mă simt trist, încep să respir din nou.

– L. Frank Baum, autor al *Vrăjitorului din Oz*

CUM SĂ ÎȚI ȚII RESPIRAȚIA MAI MULT DECÂT HOUDINI

David Blaine a devenit interesat de magie la vârsta de 4 ani, când bunica lui i-a cumpărat un pachet de cărți de Tarot.

Un an mai târziu, la vârsta de 5 ani, și-a anunțat mama că vrea să fie showman. De ce? În cartier, locuia un individ mai în vârstă care stătea în micul lui balcon, fără să afișeze vreodată nici cea mai mică emoție. David folosisese unul dintre trucurile lui cu cărțile de jos ca să îl facă să râdă.

Până în adolescență, magia și iluzionismul îi consumaseră tot timpul liber. Mai târziu avea să le descrie ca pe o „dependență, o tulburare compulsiv-obsesivă”.

Efectele dibăciei sale în mânuirea cărților au atras atenția milionarului Jeffrey Steiner, la o petrecere de Bar Mițvá, așa că s-a hotărât să-l ia pe David, care avea 18 ani pe-atunci, la Saint-Tropez, ca să-și impresioneze oaspeții. În scurt timp, David dădea reprezentații pentru Jack Nicholson, înlocuind străzile din Brooklyn cu sălile de spectacol pentru cei bogați și vestiți.

Era doar începutul.

În 2002, ajunsese deja deasupra lumii. Literalmente. Căutând provocările dincolo de iluzionism, David a stat fără chingi de protecție pe vârful unei coloane înalte de 25 de metri și late de 55 cm, situate în parcul Bryant din New York, până când a început să halucineze. Le-au trebuit 35 de ore clădirilor din spatele lui pentru a se preschimba în capete de animale. Apoi, și-a dat drumul în gol, picând pe niște cutii de carton.

Noua lui etichetă: artistul răbdării.

În aprilie 1999, fusese îngropat de viu și a stat o săptămână sub pământ, într-un sicriu de plastic. Nu a mâncat și nu a băut nimic, cu excepția câtorva lingurițe de apă pe zi.

În noiembrie 2000, s-a băgat singur într-un bloc de gheață, timp de 64 de ore. Gheața a fost spartă cu drujbele, iar lui i-a luat lună ca să-și revină și să poată merge din nou.

Impresionant, într-adevăr. Dar aceste isprăvi tot nu l-au satisfăcut. Căutând provocări mai mari și mai îndrăznețe, și-a îndreptat atenția către recordul mondial de ținere a respirației. Cât de greu putea fi să găsească un truc? A încercat să-și bage pe gât, sub anestezie, un tub pentru respirație de mărimea unui furtun de aspirator. A dat greș. Toate încercările lui au eșuat. Apoi, i-a trecut prin cap că putea pur

și simplu să înfrunte situația și să recurgă la cea mai nebunească idee: adică să-și țină realmente respirația.

Între antrenamentul Navy Seals și călătoria la tropice, s-a gândit cum s-o facă. Apoi, timp de patru luni, David a deținut recordul mondial Guinness pentru apnee pasivă asistată cu exigent (adică, să-ți ții respirația după ce ai respirat oxigen pur): **17 minute și 4.4 secunde**.

Recordul i-a fost doborât de Tom Sietas, în 19 septembrie 2008, dar acest lucru nu a fost deloc surprinzător. Tom este diver profesionist și s-a dezvoltat în timp pentru asta. David era doar o anomalie, un produs al condiționării pure.

Iată de ce, atunci când am dat peste el la conferința medicală TED (TEDMED), l-am rugat să mă antreneze. Vezi tu, și eu tot o anomalie sunt. Cum m-am născut prematur, plămânul meu stâng a cedat chiar de la naștere. Nu-mi amintesc ultima oară când mi-am ținut respirația mai mult de un minut.

El a fost de acord, așa că în seara următoare m-am alăturat unui mic grup pentru o ședință de antrenament cu ușile închise. Ședința a durat 15 minute.

Rezultatele?

Înainte: 40 de secunde.

După: 3 minute și 33 de secunde (!!!)

În afară de cei aproximativ 12 participanți la TEDMED pe care i-a instruit, unul singur a bătut recordul lui Harry Houdini de 3 minute și 3 secunde. O femeie și-a ținut respirația mai mult de 5 minute. Doctorul Roni Zeiger, șeful departamentului de sănătate de la Google, a reușit să ajungă la incredibilul timp de 4:05 minute și își amintește foarte limpede experiența: „Ne păcăleam trupurile să facă un anume lucru, iar tremurul pe care îl simțeam în degetele de la mâini și senzația de delir făceau evident acest lucru. Pentru mine, a fost ca skydivingul – m-am simțit puternic, dar și vulnerabil... sunt norocos că am făcut-o, dar probabil n-am s-o mai fac”.

Metoda David Blaine

DECLARAȚIE DE DECLINARE A RESPONSABILITĂȚII: Aceasta este doar în scop informativ. N-o încercați în apă și fără supravegherea corespunzătoare.

Iată cum am procedat noi toți.

Primul și cel mai important lucru, declarația de mai sus nu e o glumă. Chiar David a fost cât pe ce să-și piardă viața de câteva ori. Uitați-vă la înregistrarea video din „Instrumente și trucuri”, pentru un avertisment vizual: veți vedea în mod direct cum David intră în convulsii sub apă.

Notițele care s-au transformat în capitolul de față au fost făcute pe o bucată de hârtie, în timp ce făceam aceste exerciții. Bună parte din ele

au fost scrise după ce mi-am pierdut aproape în întregime simțul tactil al mâinilor, urmând exercițiile de evacuare, iar culoarea a început să se schimbe.

Pentru informația ta, efectele secundare de mai jos sunt toate obișnuite.

DEFINIȚII

Respirație profundă: Ia o gură mare de aer, ține o secundă, apoi expiră 10 secunde cu gura întredeschisă, apăsând dinții de jos cu limba. Ar trebui să fie o expirație sâsâitoare, care să te facă să scoți sunetul tsssss.

Evacuare: O expirație puternică, de parcă ai încerca să dobori o barcă de jucărie într-o piscină, urmată de o inspirație mare dar mai rapidă. Obrajii lui David s-au umflat când a demonstrat cum se face expirația. (Imaginează-ți cum suflă Lupul cel mare și rău ca să dărâme casele purcelușilor.) Ai grijă să nu te agiți sau să nu te balansezi, fiindcă asta îți va consuma oxigenul. Stai cât se poate de nemișcat.

Semi-evacuare: O respirație situată undeva între cele două de mai sus. Mai puternică decât respirația adâncă, dar mai puțin puternică decât evacuarea totală. Se folosește pentru a-ți reveni după fiecare încercare.

PAȘII

Toate duratele se trec în forma MIN:SEC și exercițiile se fac din poziția așezat.

1:30 respirație profundă

1:15 evacuare (dacă simți că ești gata să leșini, fă-o mai puțin intens)

Ține-ți respirația cel mult 1:30

După asta, fă următoarele:

3 semi-evacuări

1:30 respirație profundă

1:30 evacuare

Ține-ți respirația cel mult 2:30

După asta, fă următoarele:

3 semi-evacuări

2:00 respirație profundă

1:45 evacuare

Ține-ți respirația cât mai mult posibil

După expirație:

Fă între 3 și 10 semi-evacuări serioase, până îți revii

Alte observații

Recordul lui David obținut prin folosirea metodei de mai sus este de 7:47, iar bătăile inimii au scăzut până la 20 per minut în timpul

exercițiului.

Supravegherea este esențială, iar David ne pune să mișcăm ușor degetul arătător de la mâna dreaptă la fiecare 30 de secunde sau cam așa ceva, ținându-ne totodată respirația, pentru a-i dovedi că eram în regulă. Mai multă mișcare ar consuma oxigenul.

De asemenea, ne-a sugerat ca, în timpul acestor încercări, să spunem în gând alfabetul, de la A la Z, vizualizând acei prieteni ale căror nume încep cu respectiva literă. Asta ne-a fost de un ajutor incredibil. Gândește-te la celebrități sau la figuri istorice dacă e nevoie. Asta te ajută, distrăgându-ți atenția de la faptul că îți ții respirația.

Cu cât îți verifici mai des timpul, cu atât va fi mai scurtă ultima încercare. Prea multă concentrare asupra timpului generează tensiune. Tuturor participanților la test, inclusiv mie, le-a fost greu să își țină respirația când David anunța timpul la fiecare 5 secunde, în loc s-o facă din 30 în 30 de secunde. În încercările ulterioare, am avut pe cineva care îmi verifica timpul și mi-l anunța la 2 minute, la 3 minute, iar apoi la fiecare 10 secunde.

După ce iei o mare gură de aer, atunci când faci încercări pentru a vedea ce timp obții, nu lăsa sub nicio formă să-ți scape oricât de puțin aer. Păstrarea lui în întregime va îmbunătăți timpii și constituie un important antrenament de protecție pentru ținerea respirației în apă. De ce? Dacă leșini în apă (ceea ce nu e bine deloc), ai vrea ca eliberarea necontrolată a bulelor de aer să indice celor care te supraveghează că ai leșinat.

Este mai ușor să îți ții respirația dacă nu ai mâncat nimic în ultimele 4-6 ore. De asemenea, e mai ușor și dacă ai o masă corporală mai mică de hrănit cu oxigen. David a pierdut intenționat în jur de 14 kilograme în timpul durenților ședințe de antrenament pentru a-și îmbunătăți raportul dintre volumul plămânilor și corp.

Nu uita: nu fi prost! Nu fă niciodată aceste exerciții în apă.

Ba chiar mai mult de atât, lasă-le în seama profesioniștilor.

Instrumente și trucuri

Prelegerea lui David Blaine de la TEDMED (www.fourbody.com/blaine) Aceasta este înregistrarea unei prezentări fascinante și încărcate de emoție, care a avut loc la TED, cu privire la magie și la pregătirea lui în vederea doborârii recordului de 17 + minute de ținere a respirației sub apă.

Crezi că aceste tehnici pot fi urmate cu ușurință? Mai gândește-te o dată și încearcă să nu te sinucizi. Uite-te la cele 10 minute și 40 de secunde cât durează înregistrarea de mai sus, apoi mai uită-te o dată: cam așa se întâmplă când ești aproape de moarte. Apoi uită-te și pentru a treia oară. O să te faci să ai tot respectul pentru cât te poate

costa o geașeală: chiar viața. Nu încerca să faci nimic din toate astea în apă (chiar dacă ai doar fața în apă). Dacă leșini, înecul în câțiva centimetri de apă e totuna cu înecul într-o picină adâncă.

Scufundarea liberă de performanță: școala oficială a lui Kirk Krack (www.fourbody.com/krack) Kirk Krack este antrenorul de scufundare liberă profesionistă care l-a pregătit pe David Blaine pentru obținerea recordului său. Kirk a lucrat cu opt dintre deținătorii actuali ai recordului mondial. Cursul lui pentru începători (care durează 2 zile și jumătate) include instrucțiuni personalizate ale unor deținători de recorduri mondiale, iar rata instructorilor este de 1 la 4 cursanți. În calitate de căpitan al echipei Canadei din partea Asociației Canadiene pentru Scufundări Libere și Apnee, el a antrenat și condus cu succes echipa feminină către primele două locuri, la ultimele două campionate mondiale, experiența lui în tehnicile de scufundare ajutând-o să ajungă până la adâncimea de 152 de metri.

Manual of Freediving: Underwater on a Single Breath (Manual de scufundare liberă: sub apă cu o singură respirație) (www.fourbody.com/freediving), de Umberto Pelizzari și Stefano Tovaglieri Aceasta este Biblia scufundătorilor. Este un manual cuprinzător de ținere a respirației, scufundări la adâncime și înot îndelung sub apă. Cartea cuprinde ilustrații ale exercițiilor sub apă, tehnicilor de înot și pozițiilor de yoga pentru îmbunătățirea capacității de durată.

PowerLung Sport (www.fourbody.com/powerlung) Acest instrument manual de restricționare a aerului amplifică rezistența respiratorie și este popular nu numai printre înotători, ci și printre alergătorii pe distanțe lungi, printre alpinistii care urcă la altitudini mari, cântăreți și chiar astmatici.

Metode de antrenament pentru apnee pasivă (www.fourbody.com/apnea) Metode personalizate folosite de scufundători pentru a practica apnea în siguranță în afara apei.

Tehnica de curățare a plămânilor (www.ftrain.com/lungvacuuming.html) Această repornire a plămânilor de 20 de secunde este folosită de cântăreții de operă pentru a le regla respirația. Este utilă ambelor activități, atât antrenamentelor cât și pentru minimalizarea fricii de scenă.

DESPRE O VIAȚĂ MAI LUNGĂ ȘI MAI
BUNĂ

Încă nu s-a descoperit nimic în biologie care să indice inevitabilitatea morții.

– Richard Feynman, co-laureat al Premiului Nobel în Fizică (1965)

Nu viața, ci viața bună trebuie să fie prețuită din plin.

– Socrate

VIAȚA VEȘNICĂ

Vaccinuri, sângerări și alte distracții

Acesta va fi cel mai scurt capitol despre prelungirea vieții care s-a scris vreodată.

Să începem, ca în cazul tuturor capitolelor scurte și bune, cu povestea a două maimuțe: Canto și Owen. Găzduite de Universitatea din Wisconsin, aceste două maimuțe Rhesus sunt cât se poate de asemănătoare, cu o singură excepție. Canto este la dietă.

Mai precis, kaloriile lui sunt mai mici cu 30% decât cantitatea normală. Canto face parte dintr-un grup de maimuțe care țin un fel de semi-post, grup care a fost echivalentul pentru animale al dietei Weight Watchers®***** timp de două decenii. Owen, aflat în grupul de control al ospățului, se află exact la capătul opus. Mănâncă orice îi pofteste inima. Până la ora actuală, în acest experiment care a durează de mai bine de 20 de ani, 37% dintre membrii grupului „bea, mănâncă și fii fericit” au murit din cauze ce țin de vârsta înaintată. Grupul cu un număr restrâns de calorii are o rată a mortalității mult mai scăzută, aproape cu **două treimi mai mică**.

***** Dieta Weight Watchers (Îngerul păzitor al greutateii) reprezintă una dintre cele mai vechi metode de slăbit, datând încă din anii 60 și având originile în Statele Unite ale Americii. A avut și are încă numeroși adepți, în principal fiindcă nu este o dietă drastică, nu există alimente interzise și poți slăbi aproximativ 1 kilogram pe săptămână. În plus, dieta WW poate fi adaptată fiecărei persoane și nu presupune eforturi financiare considerabile. (n.ed.)

Să anulăm rezervările la Cheesecake Factory! De fapt, e timpul să anulăm cina pentru totdeauna!

De fapt, stai puțin: oare asta să fie toată povestea? Roger Cohen, al cărui tată, de profesie medic, a studiat babuinii întreaga lui viață, împărtășește o perspectivă mai puțin senzaționalistă într-un articol special din *New York Times*, intitulat „Sensul vieții” și citat aici:

Ceea ce mă aduce la Canto, cel cu puține calorii, și la Owen, cel cu multe calorii: Canto arată tras la față, lipsit de chef, cenușiu și nefericit în slăbiciunea lui; ține gura întredeschisă, trăsăturile îi sunt ascuțite, iar ochii goi au o expresie de parcă ar strig: „Te rog, nu, nu altă farfurie plină cu semințe!”.

În schimb, Owen cel bine hrănit este o ființă voioasă cu un zâmbet șiret, maimuța relaxată prin excelență, corpulent, cu ochii strălucitori, buzele pline și relaxate, pielea radioasă, emanând înțelepciune ca și când ar fi terminat de citit Kierkegaard și ar fi concluzionat că „viața trebuie trăită înainte, dar poate fi înțeleasă doar privind înapoi”.

Este diferența dintre tipul care a primit antricoate și cel care a

primit un file cât se poate de slab. Sau dintre cel care a primit un Château Grand Pontet St. Emilion cu brânză Brie și cel care a primit apă. După cum observă Edgar în Regele Lear, „Desăvârșirea este totul”. Nu ajungi la desăvârșire mâncând o coajă de măr la micul dejun...

Când prelungirea vieții înlocuiește calitatea vieții ca scop, obții o maimuță Canto dezolată. A trăi până la 120 de ani nu are farmec pentru mine. Canto arată de parcă abia ar aștepta să-i fie curmat chinul...

Nu înțelegem ce secretă mintea. Procesul îmbătrânirii rămâne plin de enigme. Dar pun pariu că Owen cel jovial va trăi mai mult decât bietul Canto...

Râsul prelungește viața. În lumea caloriilor reduse, el apre prea puțin – fără îndoială că Owen cel plinuț va râde la urmă. *****

***** Roger Cohen, „The Meaning of Life”, *New York Times*, 19 iulie 2009, secțiunea Opinii. (n.aut.)

Dacă scopul tău este să trăiești cât mai mult cu putință, există o listă lungă, interminabilă, cu lucruri care trebuie evitate. Vestea bună este că prelungirea vieții nu trebuie să fie complicată.

Pentru bărbați, asta s-ar putea reduce la blocarea câtorva site-uri și la puțină restricționare a masculinității. Propaganda pro-ejaculare a dat-o în bară în 1992, când *New York Times* a publicat știrea:

LA VIERMI, CEL PUȚIN, S-A DOVEDIT CĂ PRODUCȚIA DE SPERMĂ SCURTEAZĂ VIAȚA MASCULILOR

Vezi tu, dr. Wayne Van Voorhies de la Universitatea din Arizona le permisesse nematodelor, numite și limbrici, să se omoare prin copulare. În studiile lui, nematodele împiedicate să se împerecheze au trăit în medie 11,1 zile. Nematodele cărora li s-a permis să-și dea jos pantalonii au trăit un insuficient număr de 8,1 zile. Nu au apucat să-și vadă nepoții crescând, nici să joace golf la St. Andrews.

Este povestea tristă a unor scroturi lipsite de chef (sau a ceea ce viermii au drept scrot).

„Genele și procesele biomecanice pe care le folosesc nematodele sunt aceleași cu cele pe care le folosesc oamenii și alte mamifere”, a detaliat dr. Philip Anderson de la Universitatea din Wisconsin.

Cei de la *The Times* au făcut legătura logică dintre aceste puncte când au tras următoarea concluzie: „Producția continuă de spermă își pune amprenta asupra unui mascul, poate fiindcă necesită acțiunea unor enzime sau procese biochimice complexe cu efecte metabolice nocive... diferența dintre durata de viață la bărbați și femei [femeile trăiesc în medie cu 6 ani mai mult] ar putea fi legată de producția de spermă”.

În sfârșit, gata cu ejacularea! E ca și cum ai descoperi că ața dentară îți face rău. Gata cu sexul obositor sau încheieturile dureroase ale mâinilor. Greutatea a fost eliminată. Și s-ar putea să trăiești cu 37% mai mult!

Când urmărești să ai o viață mai lungă, merită să fii precaut, să eviți orice riscuri sau necunoscute inutile. La urma urmei, nu ai *nevoie* de mare lucru ca să trăiești. Aerul, apa, terciul cu ceva proteine și un acoperiș deasupra capului vor satisface nevoile de bază. Ca urmare, am putea sugera: să nu ieși din casă, să nu conduci sau să nu călătorești și, în mod cert, să nu intri în contact cu alți oameni, care ar putea avea gripă felină sau urticarie de la scutece.

Firește, acest nivel de evitare a riscurilor duce la ceea ce ne dorim cu toții: o viață lungă și de rahat.

Să presupunem însă că ești unul dintre (miliardele de) oameni care își doresc un anumit grad de distracție și libertate în viață. Adevărata întrebare devine în acest caz nu „Cum îmi pot prelungi viața cu orice preț?”, ci „Cum îmi pot prelungi *durata* vieții fără a-i reduce semnificativ calitatea?”.

Un mod elementar de abordare ar fi să mănânci, să bei și să fii fericit, și de asemenea să crezi că mai multe zâmbete și calorii gustoase vor învinge majoritatea teoriilor din laborator pe termen lung. Eu cred că acest lucru e adevărat.

A doua abordare complementară, care poate fi urmată alături de prima, este de a lua în considerare terapii minim deranjante și care, conform literaturii științifice, ar trebui să funcționeze la oameni.

LISTA SCURTĂ

În acest caz, lista scurtă de terapii ar trebui filtrată din punct de vedere etic. „Etica” poate fi nebuloasă, însă iată un exemplu:

Dacă ești femeie și dorești să-ți faci asigurare împotriva cancerului, poți opta pentru o sarcină dusă la termen până la vârsta de 20 de ani. Unii oameni de știință sunt de părere că aceasta ar putea fi „cea mai eficientă metodă naturală de protecție împotriva cancerului la sân”, datorită hormonului hCG (gonadotropina corionică umană).

Așadar, ar trebui să ai copii înainte de 20 de ani? Eu consider că prelungirea vieții nu este un motiv suficient de bun, în special dacă ai în vedere faptul că asta ar implica o altă viață omenească. Această opțiune este, prin urmare, omisă din lista noastră.

Alegând grăul de neghină, am putea considera învingători următorii patru candidați:

- • Resveratrolul
- • Injecțiile cu imunosupresorul rapamicină*****

***** Rapamicina induce autofagia pe cale chimică, lucru pe care alternarea proteinelor, menționată mai târziu, îl realizează în mod natural. (n.aut.)

- • Vaccinurile împotriva Alzheimer
- • Terapia cu celule stem

Acestea te-ar putea face să ajungi la 200 de ani sau mai mult, mai ales dacă sunt folosite în combinație.

Iar eu le evit.

Dar... de ce?

Alături de câțiva oameni de știință, cred că a te concentra pe terapii *globale* (medicamente sau tratamente cu efecte moleculare la scară largă), fără a beneficia de informații referitoare la acțiunea lor pe termen lung asupra oamenilor, înseamnă să o iei pe un drum greșit, unul cu efecte secundare imprevizibile.

Să luăm ca exemplu resveratrolul, care poate fi obținut fără rețetă la ora actuală. El este eficient în prelungirea vieții la aproape toate speciile testate, dar în același timp poate bloca sau activa receptorii de estrogen. Ar putea să afecteze și alte circuite de feedback metabolic sau hormonal, afectând fertilitatea în cazul unei administrări regulate? Imposibil de spus, motiv pentru care eu voi folosi resveratrolul pe termen scurt, în doze mici, pentru rezistență, controlând valorile din sânge, însă nu îl voi folosi pe termen nedefinit pentru prelungirea vieții. Despre activatorii de telomereză, cum ar fi TA-65, alt exemplu, se spune că ne-ar putea prelungi ceasurile cromozomiale de numărătoare inversă numite „telomeri”. TA-65 poate costa până la 15.000 de dolari pe an. Este posibil ca prin amplificarea diviziunii celulare să crești și probabilitatea unor tumori canceroase? Poate. Pur și simplu depășește capacitatea tehnologiei noastre de a garanta un rezultat sau altul, așa că evit și TA-65.

Dar dacă nu e vorba de terapiile globale, atunci unde se află pământul făgăduinței?

Până când vom putea merge la Walmart, ca să ne transformăm în stil *RoboCop* cu ajutorul medicinei regenerative, există câteva alternative pe a doua listă scurtă.

Acestea sunt protocoalele pe care le urmez la ora actuală.

Toate au preț mic, un nivel scăzut de tehnologie și un risc scăzut. Majoritatea oferă și avantaje pentru performanța sportivă sau compoziția corpului, chiar dacă efectele lor pentru prelungirea vieții vor fi demitizate mai târziu:

1. REPRIZE DE 5-10 GRAME DE MONOHIDRAT DE CREATINĂ (COST: 20 DE DOLARI PE LUNĂ)

Monohidratul de creatină, popular în rândul atleților de performanță de la începutul comercializării lui în 1993, a devenit recent un candidat pentru minimizarea sau prevenția dezvoltării bolilor Alzheimer, Parkinson și Huntington.

De aproape 20 de ani se publică cercetări care analizează utilizarea monohidratului de creatină de către oameni. Întrucât familia mea are Alzheimer și Parkinson atât pe partea paternă, cât și pe cea maternă, este vorba de o asigurare la preț scăzut: ingerez 5-10 grame de monohidrat de creatină (praf) pe zi, timp de două săptămâni consecutive la fiecare două luni. Dacă alegi să folosești acest protocol, îți sugerez să ții sub observație enzimele hepatice, nitrogenul ureic din sânge, precum și toți suspecții obișnuiți în materie de analize de sânge, pentru a preveni problemele renale. Complicațiile sunt rare, însă paza bună trece primejdia rea. Nu există situație în care acest lucru să fie mai adevărat decât când vine vorba de prelungirea vieții.

2. POSTUL INTERMITENT ȘI ALTERNAREA PROTEINELOR (COST: GRATIS)

Ce-ar fi dacă bietul Canto cel înfometat ar trebui să postească doar din când în când pentru a-și prelungi viața?

Totuși privarea constantă de calorii nu este lipsită de riscuri. Scăderea producției hormonilor sexuali poate ea singură să provoace amenoree (încetarea menstruației) și fragilizarea oaselor, printre altele.

S-a dovedit că poți imita, ba chiar și întrece, presupusele efecte de prelungire a vieții pe care le asigură restricționarea caloriilor, prin postul intermitent. Acest lucru poate fi valabil chiar dacă în faza „activă” consumi de două ori mai multe calorii decât în mod normal, ceea ce nu conduce la o scădere a numărului total de calorii pe săptămână.

Există diverse versiuni ale postului intermitent sau semi-intermitent populare în rândul subculturilor experimentale:

Post-5: se postește 19 ore, începând cu ora de culcare, după care timp de cinci ore se mănâncă suficient cât să-ți potolească foamea. Metoda este cunoscută pentru pierderea moderată în greutate, care în general se face simțită începând din săptămâna a treia, ajungând în medie la jumătate de kilogram pe săptămână în perioada următoare*****.

***** <http://www.fast-5.com/content/summary>. (n.aut.)

Unele cercetări sugerează că postul intermitent aduce aceleași avantaje pentru prelungirea vieții ca și restricționarea caloriilor, doar

când acestea sunt consumate pe timpul zilei. În cazul în care informația este exactă, aceasta ar face metoda Post-5 mai bună pentru pierderea de grăsime decât pentru longevitate.

RCZA: Restricționarea caloriilor în zile alternative presupune ca numărul caloriilor să fie redus cu 50-80% la fiecare a doua zi. S-a dovedit că îmbunătățește sensibilitatea la insulină, rezistența la bolile autoimune și alină chiar și astmul după doar două săptămâni.

Alternarea proteinelor: Dr. Ron Mignery, autorul cărții *The Protein-Cycling Diet (Dieta de alternare a proteinelor)*, afirmă că fie și o singură zi pe săptămână de restricționare a proteinelor la nu mai mult de 5% din numărul de calorii necesar întreținerii poate produce efecte similare unei restricții calorice îndelungate.

Dacă mecanismul postului intermitent sau al restricției calorice este o reacție genetică de autoconservare*****, atunci alternarea proteinelor are sens. Nu există carbohidrați esențiali pentru dietă. Simpla reducere a caloriilor (sau a carbohidraților) nu s-ar califica neapărat ca o stare biologică de urgență. Pe de altă parte, absența chiar și de scurtă durată a aminoacizilor esențiali, spre exemplu lizina, ar putea fi de ajuns ca să schimbe întreprătorul. „Întreprătorul” în cazul nostru provoacă un proces de întreținere celulară numit *autofagie*, al cărui țel este, după cum spune dr. Mignery, „să curețe celulele de proteine degradate și agregate, care nu sunt procesate de celelalte mecanisme de reciclare ale celulei”. În principiu, dacă se elimină deșeurile mai repede decât se formează, îmbătrânirea se amână sau se anulează.

***** Nu foarte diferită de hibernare la unele specii. (n.aut.)

La ora actuală experimentez cu alternarea proteinelor și la 18 ore***** și la o zi, despre care cred (și este o pură presupunere) că poate crește ulterior sinteza proteică în timpul perioadei de exces alimentar. Pentru fazele de creștere a musculaturii, am folosit alternarea proteinelor la 18 ore o dată pe săptămână exact din acest motiv, de obicei terminând între miezul zilei și ora 14 în ziua de trișat de sâmbătă.

***** Începând după cină până la prânz în ziua următoare. (n.aut.)

Mai jos este un exemplu de meniu pentru o zi cu mai puțin de 5% proteine, adaptat după dr. Mignery. Este fără îndoială un meniu care nu poate fi compus din carbohidrați cu absorbție rapidă. După ce ai vărsat o lacrimă de nefericire din cauza dietei, am să-ți spun ce fac eu:

Mic dejun divers – micul dejun poate include produse pe bază de grâu (cu deficit de lizină), precum pâine prăjită, briose sau *bagel*, dacă grâul este singura sursă substanțială de proteine, iar caloriile

lui sunt diluate puternic prin calorii din surse non-proteice (unt, zahăr, suc, fructe etc.).

Pâine prăjită cu ciuperci, ceapă și sos – grăsimea sau zeama cărnii poate fi îngroșată cu amidon pentru a face un sos care se toarnă peste pâinea prăjită, ciuperci și ceapă.

Spanac cu oțet – spanacul congelat preparat la microunde (sub 2 căni) poate fi asezonat cu orice tip de oțet pentru o masă aproape lipsită de proteine, cu căldura și consistența cărnii.

Înlocuitori de carne – o felie de vânată la microunde poate umple un sandwich, aducând ceva din forma și textura unor mezeluri. Măslinile negre pot la rândul lor oferi ceva din textura cărnii, fără proteine.

Înlocuitori de fasole – fasolea și mazărea sunt relativ bogate în proteine și nu pot fi consumate în faza de restricție a alternării proteinelor. Dar se pot înlocui cu sfere din amidon de manioc numite perle de tapioca. Ele sunt des întâlnite în bucătăria tropicală și se găsesc într-o mare varietate de dimensiuni și culori. S-ar putea să-ți fie cunoscute dacă ai băut vreodată ceai boba.

Așadar, iată ce fac eu:

Mai întâi, torn sos gras peste un bol cu perle de tapioca.

Glumesc. Țin post după o cină luată devreme vinerea (la ora 18), iar apoi, în jurul orei 10 în dimineața următoare (16 ore mai târziu), mănânc 1 cană de spanac cu oțet și condimente, o felie de pâine prăjită (făcută din maia) cu mult unt, și savurez toate acestea împreună cu un pahar mare de suc de grepfrut. Delicios. La un moment dat după-amiaza, mă voi apuca să mănânc obișnuitele mele croissante cu ciocolată și îmi voi continua ziua de trișat ca un monstru care înfulecă tot.

3. ARTA PIERDUTĂ A SÂNGERĂRII (COST: GRATIS)

Credeți că luarea de sânge s-a demodat în perioada proceselor vrăjitoarelor din Salem? Nu în întregime.

Pariez pe o revenire importantă, și totul are de-a face cu excesul de fier.

Mai mult decât estrogenul, se crede că fierul explică în parte de ce femeile în faza de post-menopauză (dar nu și de pre-menopauză) au o incidență de infarct asemănătoare cu a bărbaților. Eu donez sânge din 2001 pentru a nu risca.

Și nu sunt singurul. Studiul New England Centenarian, condus de Facultatea de Medicină a Universității din Boston, este cel mai extins și mai cuprinzător studiu din lume, aflat în desfășurare, care se ocupă de „centenari”, oameni care trăiesc mai bine de 100 de ani. Dr. Tom Perls, directorul studiului și profesor asociat de medicină, donează

sânge la fiecare opt săptămâni pentru a imita pierderea de fier ca urmare a menstruației. El consideră că acest procedeu îi va crește longevitatea:

„Fierul este un factor deosebit de important în abilitatea celulelor noastre de a produce nesuferitele molecule numite radicali liberi, care joacă un rol important în îmbătrânire... Așadar cea mai simplă metodă ar putea fi să ai cât mai puțin fier în corp”.

Există dovezi numeroase că reducerea fierului prin flebotomie (extragerea de sânge) nu numai că poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină, dar poate reduce numărul deceselor din cauza cancerului sau din alte cauze. Depozitele mari de fier au fost corelate cu un număr crescut de atacuri de cord la bărbații altfel lipsiți de simptome, astfel că donarea de sânge a fost corelată cu o scădere a „incidentelor cardiovasculare”.

Medicii Michael și Mary Dan Eades recomandă să urmărești un nivel de feritină în sânge de 50 mg/dl, care poate fi obținut prin 1-4 donații de sânge împărțite pe durată a două săptămâni, dacă nivelul nu depășește 400*****. Lipitorile nu sunt necesare. Dacă dorești să intensifici eliminarea pesticidelor și a altor toxine din mediul înconjurător care sunt stocate în grăsime, poți face două lucruri: programează-te să donezi o cantitate dublă de plasmă și bea o cană de cafea cu aproximativ 60 de minute înainte să mergi la centru. Sângele donat va conține mereu acest tip de toxine, astfel încât nu ești un cetățean rău dacă încurajezi temporar eliminarea lor.

***** Din *The Protein Power Life Plan* (Planul de viață prin puterea proteinelor). (n.aut.)

Deși unii oameni de știință combat ideea că lipsa fierului este benefică pentru inimă, nu cred să exsiste nici un rău dacă acționezi pe baza implicațiilor pozitive ale altor zeci de studii.

Consensul nu va veni prea curând, însă chiar dacă nu-ți prelungești propria viață, s-ar putea să o salvezi pe a altuia.

Karma este ceea ce karma face.

O floricică, te rog

Scriitorul danez Hans Christian Andersen, îndrăgit pentru basmele sale, inclusiv pentru „Mica Sirenă” și „Hainele cele noi ale împăratului”, o spune, probabil, cel mai bine: „Nu e de ajuns doar să trăiești. Ai nevoie și de lumina soarelui, de libertate și de o floricică”.

Prelungirea duratei de viață în defavoarea calității ei nu prea are sens. E mai ușor (și mai comod) să te concentrezi pe renunțare și evitare, dar o viață de privare constantă nu este o viață liberă.

Cele mai mari recompense ți le dă o viață bună, nu doar lungă. Acestea includ probabil puțin vin roșu și câteva tarte cu brânză.

Poate chiar o ejaculare sau două.

Instrumente și trucuri

Donarea de sânge În cazul în care ai un nivel ridicat de fier în sânge (așa cum mi s-a întâmplat mie după ce am adăugat sucul de portocale în dietă), donarea de sânge este o modalitate simplă și karmic pozitivă de a-l reduce. Oricare dintre site-urile următoare te poate ajuta să găsești un centru local, să faci o programare și să salvezi viați.

Crucea Roșie Americană (www.redcrossblood.org/make-donation)

Bonfils Blood Center (www.fourhourbody.com/bonfils)

National Blood Service (pentru cei din Anglia și Țara Galilor: www.blood.co.uk) de scos la audio

Alcor (www.alcor.org) Poate ai vrea să-ți pui corpul la păstrat în criosuspensie fără gheață la primul semnal de boală terminală, în caz că tehnologia ne va ajunge din urmă? Nu există loc mai bun decât Alcor din Scottsdale, Arizona, unde comori precum capul lui Ted Williams sunt deja puse la păstrat, din ce se aude.

Trascend: Nine Steps to Living Well Forever (Transcende: Nouă pași ca să trăiești bine pentru totdeauna), de Ray Kurzweil (www.fourhourbody.com/kurzweil) Kurzweil, numit „moștenitorul legitim al lui Thomas Edison” de către revista *Inc.*, le propune celor interesați de „prelungirea radicală a vieții” să-și facă un țel din a trăi următorii 20 de ani sau mai mult pentru a fi martorii unor progrese precum reprogramarea ADN și roboții submicroscopici reparatori de celule. Această carte schițează cele nouă domenii-cheie pentru a-ți pretinde viața.

Protein-Cycling Diet (Dieta de alternare a proteinelor), de dr. Ron Mignery (www.fourhourbody.com/protein-cycle) Conform acestei cărți, disponibilă gratuit prin acest link, o singură zi pe săptămână în care proteinele sunt reduse la nu mai mult de 5% din kaloriile necesare întreținerii poate produce efecte similare cu restricționarea calorică extinsă.

Fundația Methuselah (www.mfoundation.org) Fundația Methuselah este o organizație de caritate medicală non-profit dedicată prelungirii vieții sănătoase a oamenilor. Fundația oferă și rețeaua NewOrgan pentru cei care au nevoie de transplanturi, înlesnind contactul cu familia și prietenii, în vederea susținerii.

Immortality Institute (Institutul pentru Studiarea Imortalității) (www.imminst.org) Institutul este o organizație internațională non-profit. Misiunea sa este de a „depăși năpasta morții involuntare”. Deși nu-mi place cuvântul „năpastă”, îmi place forumul de pe acest site, în care sute de autoexperimentatori (inclusiv oameni de știință care au publicat diverse lucrări ce postează sub pseudonim) raportează

rezultatele surprinzătoare și progresul obținut prin suplimente experimentale, medicamente și alte terapii neaprobate.

Snowball (Bulgăre de zăpadă) (www.fourhourbody.com/snowball) Dacă te gândești prea mult la moarte, viața pare al naibii de serioasă. Aruncă o privire pe acest site. Îți va da o perspectivă asupra lucrurilor. Crede-mă.

GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

***Noi fie ne facem nefericiți, fie ne facem puternici.
Munca pe care o depunem este aceeași.***

– Carlos Castaneda

GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

Calul troian

„Nu-ți poate face bine să alergi la un ultramarton. Nu-mi pot imagina cum e posibil să fie bine pentru corp”, am spus.

Nu mușcam momeala anduranței. Alergarea nu era de mine și nu fusese niciodată. Brian MacKenzie a râs: „Bun pentru tine din punct de vedere fizic? Nu. Dar îți vei reveni. Și te asigur, dacă alergi 50K sau 160K, când vei termina, nu vei mai fi aceeași persoană de la început”.

M-am gândit un minut și acela a fost momentul în care am mușcat momeala.

Văzusem un efect în lanț straniu de zeci de ori în lumea forței, dar nu se știe din ce motiv nu făcusem conexiunile cu anduranța. Poate așa cum nici tu nu ai făcut conexiuni cu unele teme din cartea aceasta. Până la urmă, într-o economie a cunoașterii, care e valoarea faptului că ridici greutatea mai mari sau că pierzi 2% grăsime corporală? Sau că reușești un home run?

Într-un cuvânt: transferul.

Tatăl meu a pierdut peste 32 de kilograme de grăsime în 10 luni și și-a triplat forța. La controlul anual, medicul i-a spus că s-ar putea să devină nemuritor.

Schimbările fizice erau incredibile, dar efectele secundare ciudate ale programului au fost cele mai puternice imbolduri de a continua. După cum a explicat tatăl meu:

Este foarte ciudat. Înainte mă simțeam precum omul invizibil, dar acum oamenii îmi cer mai des părerea și mă iau mult mai în serios. Am trecut de la a nu fi observat la a fi observat. În afară de beneficiul esteticii și al performanței, există și un beneficiu social enorm. Mi-am pierdut invizibilitatea.

De asemenea, după ce pierzi 20 sau 30 de kilograme și faci ceea ce odată credeai că e imposibil, începi să vezi celelalte „imposibilități” – să îți dublezi venitul în 12 luni sau orice altceva – drept „posibilități”.

Cartea aceasta este un cal troian plin de transferuri neașteptate.

Este concepută să te facă un om mai bun din toate punctele de vedere. Este, de asemenea, menită să te transforme într-un exemplu pentru cei din jurul tău.

Parțial întreg

Majoritatea ne-am resemnat să fim *parțial întregi*, cum a făcut și Chad Fowler înainte să piardă peste 45 de kilograme. Acest *parțial întreg*

poate lua multe forme, de obicei fiind ca o discuție cu tine însuși de felul:

„Pur și simplu nu sunt [slab, rapid, puternic, musculos etc.]. Așa stau lucrurile.”

„XYZ nu contează. Nu este atât de important.”

Se spun și se gândesc astfel de lucruri din multe motive. Deseori sunt folosite pentru a justifica un lucru exterior pe care oamenii cred că nu îl pot schimba.

Frumusețea este că aproape totul poate fi schimbat.

Mai important, motivul de a-ți schimba fizicul nu este deloc fizic.

În 2007, mi s-a luat un interviu pentru buletinul informativ lunar al Eben Pagan, care conduce un imperiu al sfaturilor în materie de relații, în valoare de 30 de milioane de dolari pe an. Una dintre primele lui întrebări a fost:

„Care este cea mai rapidă cale pentru ca cineva să își îmbunătățească jocul interior”?

La care am răspuns:

„Îmbunătățește-ți jocul exterior”.

Dacă vrei să fii mai încrezător sau mai eficient, în loc să te bazezi pe gânduri pozitive și gimnastică mentală care sunt ușor de învins, învață mai degrabă să alergi mai repede, să ridici mai mult decât colegii tăi sau să scapi de acele ultime 5 kilograme. Este măsurabil, este clar, nu te poți minți singur. Prin urmare, funcționează.

Adu-ți aminte de răspunsul lui Richard Branson la întrebarea „Cum devii mai productiv?”: fă sport.

Separarea carteziană între minte și corp este falsă. Se influențează reciproc. Începe cu precizia de a schimba realitatea fizică și de obicei efectul de domino va avea grijă de partea interioară.

Cum să devii complet

Corpul se află aproape întotdeauna sub controlul tău.

Este un lucru rar în viață, aproape unicat. Simpla concentrare pe un element măsurabil legat de natura ta fizică poate preveni transformarea într-un „Dow Joneser”*****, a cărui valoare de sine este dependentă de lucruri cu mult în afara controlului său.

***** Se face referire la indicele bursier Dow Jones, care urmărește evoluția celor mai importante 30 de companii din Statele Unite. (n.tr.)

Treburile nu merg bine la serviciu? Compania are probleme? Vreun idiot îți face zile fripte? Dacă adaugi zece bazine în plus la înot sau îți depășești cel mai bun timp pe km cu 5 secunde, tot poate fi o săptămână grozavă.

Când îți controlezi corpul, ocupi locul șoferului în mașina vieții.

La 15 luni după ce a născut primul copil, Dara Torres a plecat acasă cu medalia de aur de la Campionatul național american la proba de

înot de 100 de metri liber... la vârsta de 40 de ani. Trei zile mai târziu, și-a întrecut propriul record la proba de înot de 50 de metri liber, dominată de tineri, un record pe care îl obținuse la 15 ani.

La 45 de ani, George Foreman l-a doborât pe Michael Moorer, 26 de ani, devenind campion mondial la box la categoria grea, revendicându-și titlul pe care îl pierduse în fața lui Muhammad Ali cu două decenii înainte.

„Demonul Dipsea” Jack Kirk a alergat pentru prima oară în renumita cursă de cros Dipsea în 1905. A continuat să o parcurgă de 67 de ori, ultima oară la 94 de ani, și a bătut recordul la cursele de alergări consecutive deținut de legenda maratonului din Boston, Johnny Kelley. Zicala pe care Jack o repeta adesea era: „Nu te oprești din alergat fiindcă îmbătrânești, îmbătrânești dacă te oprești din alergat!”.

Refuză să accepți că ești doar parțial întreg.

Fă pasul următor: scoate capacul unui stilou și fă un inventar al tuturor lucrurilor din plan fizic la care te-ai resemnat că ești slab. Acum întreabă-te: dacă nu aș putea da greș, la ce aș vrea să fiu excepțional? Încercuiește aceste realități alternative.

Lista cu cercurile care se holbează la tine îți oferă un plan nu doar pentru un corp nou, ci și pentru o viață complet nouă.

Nu este niciodată prea târziu să te reinventezi.

Informaticianul Alan Kay a spus odată: „Cea mai bună cale de a prezice viitorul este să îl inventezi”.

Tu de unde vei începe?

ANEXE ȘI COMPLETĂRI

CUM SĂ TE TESTEZI – DE LA NUTRIENȚI LA FIBRE MUSCULARE

Nu este nevoie să cheltuiești o avere pe teste.

Cele câteva esențiale din această secțiune sunt ordonate de la cel mai ieftin la cel mai scump. Am pus stelute (***) testelor care au produs cele mai practice rezultate pentru mine și restul subiecților din carte.

Dintre testele de sânge, SpectraCell a avut în general cel mai mare impact imediat pentru studiile de caz pe care le-am supravegheat. Este la pagina 498.

Folosește aceste teste ca punct de plecare, începând cu cel mai ieftin și adăugând altele numai când este nevoie sau când îți permite bugetul. Testele mai sofisticate pot fi prescrise de un medic, dacă cele de bază indică anomalii.

Nu ești sigur ce înseamnă *CBC* sau *TSH*? La început, nici eu nu eram, dar poți învăța despre oricare dintre ele în 60 de secunde. De fapt, le-ai putea învăța pe *toate* în 60 de minute. Folosește www.fourhourbody.com/bloodtests pentru a căuta termenii necunoscuți din testele sangvine sau pentru a-ți înțelege mai bine propriile rezultate.

Iată câteva reguli care te vor împiedica să devii nevrotic precum Woody Allen:

1. **Dacă nu poți lua nicio măsură sau nu te poți bucura de rezultat, nu te obosi să te testezi.** Nimeni nu are nevoie să afle că e predispus la o boală pe care nu o poate vindeca. Concentrează-te pe acțiunile care pot fi rezolvate și uită de restul.
2. **Fă aceleași teste în același timp.** Sincronizarea contează... mult. Pentru a compara rezultatele de dinainte și de după ale unui test, urmărește aceeași perioadă a zilei, aceeași zi a săptămânii și (dacă ești femeie) același moment al ciclului menstrual. Nivelul de testosteron, spre exemplu, se poate schimba ușor cu peste 10% de la ora 8 la ora 12.
3. **Dacă obții un rezultat alarmant, repetă testul înainte să faci schimbări majore.** O cunoștință și-a exclus aproape toate alimentele din dietă – „Sunt alergic la toate!” – fără să-și dea seama că testele de alergie la mâncare sunt în mod notoriu predispuse la erori. Dacă îți permite bugetul, gândește-te să

apelezi la un laborator diferit sau, mai bine, să trimiți două probe identice cu nume diferite către același laborator. Am făcut-o pe cea din urmă cu mai multe teste, inclusiv cu 23andMe, pentru a mă asigura că rezultatele sunt consecvent. 23andMe a trecut testul, dar multe altele nu. Cere o a doua părere înainte de a face orice schimbare drastică.

Îi datorez mulțumiri speciale dr. Justin Mager pentru că m-a ajutat să navighez în lumea testelor.

MENIUL

Asigurarea va acoperi frecvent primul sau primele două teste generale pe care l-ai sau le-ai făcut, iar eu te încurajez să vorbești cu medicul tău despre această opțiune.

Prefer să îmi păstrez activitățile (și rezultatele) de testare în afara fișelor de asigurare și de obicei plătesc cu cardul de credit. Din acest motiv, am făcut o listă cu costurile în numerar pentru fiecare test. Sari peste „BodPod”, dacă ochii tăi trec rapid peste detaliile despre sânge.

Analize complete de sânge: Gratis – 600 de dolari

Aceste recoltări standard de sânge au fost realizate la Clear Center of Health lângă San Francisco și analizate de Hunter Laboratories (www.hunterlabs.com):

***Chem6: 210 dolari

Include: CMP, panoul de lipide, feritină, fier, MG, TSH, FT3, FT4, cortizol, insulină, CBC, UA, Lp-PLA2, vitamina D

***Male V: 360 de dolari

Include: estradiol, PSA, DHEA-S, LH, pregnenolonă, cortizol, testosteronul liber și total, IGF-1 (indicator al hormonului de creștere)

Teste suplimentare pentru bărbați:

DHT: 22,80 de dolari

FSH: 40 de dolari

Progesteron: 40 de dolari

Profilul sănătății femeii*****

***** Cum nu sunt femeie, acest test provine de la o sursă non-Hunter: http://www.anylabtestnow.com/Tests/Female_Tests.aspx. (n.aut.)

(se poate suprapune cu Chem6): 400-700 de dolari

Include: homocisteină, lipoproteina A, prealbumină, analiza

pentru tiroidă, DHEA-S, estradiol, progesteron, FSH, LH, proteina C-reactivă (hs-CRP), fier, feritină, hepatită, HIV.

Markeri inflamatori: Detectează tulburări de sângerare, coagularea anormală a sângelui și îți evaluează riscul de a suferi un infarct.

Proteina C-reactivă (CRP): 30 de dolari

Homocisteină: 30 de dolari

Fibrinogen: 40 de dolari

Hemoglobină glicată: 25 de dolari

Enzimele hepatice: Folosește aceste teste pentru a evalua dacă ai sau nu tulburări sau boli hepatice sau dacă ficatul a fost afectat de dietă, suplimente sau altceva:

ALT: 6 dolari

AST: 6 dolari

*****BodPod (www.fourhourbody.com/bodpod): 25-50 de dolari pe ședință** Dispozitivul oficial al NFL Combine pentru măsurarea grăsimii corporale. Doar te așezi într-o capsulă etanșă și presiunea alternativă a aerului îți va determina compoziția corpului.

*****DEXA (caută „DEXA grăsime corporală” pe Google): 50-100 de dolari pe ședință** Absorbțimetria duală cu raze X (DEXA) este opțiunea mea preferată pentru măsurarea procentajului de grăsime corporală, din moment ce rezultatele includ informații valoroase pe lângă compoziția corporală, inclusiv dezechilibre ale masei și densității osoase.

***** Kituri ZRT de testare la domiciliu a vitaminei D (www.zrtlab.com/vitaminadncouncil): 65-220 de dolari** Determină-ți nivelul de vitamina D înainte să iei suplimente. Testele ZRT se bazează pe salivă și sunt rezonabil de exacte. Ține minte că vitamina D este deseori inclusă în analiza de sânge generală (în cazul nostru, „Chem 6”) și este întotdeauna cuprinsă în testarea SpectraCell pe care o recomand.

Înțelegerea geneticii (www.23andme.com și www.navigenics.com): 99-1.000 dolari pe test Dacă ai vrea să îți determini indicatorii genetici pentru fibrele musculare cu contracție rapidă, metabolismul cafeinei sau procentele etnice, aceste teste îți vor oferi răspunsurile.

Berkeley Heart Labs sau un Tabel al lipidelor avansat pentru

riscul cardiac: 120-260 de dolari Dacă aderi la ipoteza lipidică a bolilor cardiovasculare (în esență, că grăsimile și colesterolul le provoacă), aceste laboratoare oferă analize lipidice generale, inclusiv teste care măsoară mărimea particulelor LDL și HDL ca o distribuție de șapte, respectiv cinci subclase.

Testarea alergiilor alimentare (Tabelul alimentar de bază Meridian E95): 140 de dolari Am inclus această testare ca un avertisment mai degrabă decât ca o recomandare. Luând interviuri medicilor care verifică testele Meridian în mod periodic, a devenit clar că anumite alimente (ananasul, fasolea roșie, albușul de ou etc.) au rezultate pozitive pentru aproape 100% dintre pacienți, dar sunt și perioade de „răspuns alergic” mai mic aproape în rândul tuturor pacienților, ceea ce pare să reflecte procese proaste de testare sau un test prost în general, iar rezultatele discutabile par comune în rândul tuturor laboratoarelor. Asta se aplică și testelor de permeabilitate intestinală.

Există totuși două lucruri de reținut din experimentele mele privind alergiile alimentare și sondajele: majoritatea problemelor sunt cauzate de gluten, pe care oricum nu ar trebui să îl consumi prea mult; și îți poți *crea* alergii dacă mănânci aceleași mâncăruri și aceleași surse de proteine tot timpul. Soluția: ține dieta săracă în carbohidrați și schimbă-ți sursele principale de proteine și mesele de bază aproximativ lunar.

*****Doctor's Data: metale toxice din urină: 160 de dolari (60 de dolari kitul + 100 de dolari injecția DMPS)** Acest test presupune injectarea cu o substanță chimică ce se leagă de metalele grele din sânge (de exemplu, un agent *chelator* ca DMPS), care sunt apoi excretate în urină. Folosind un vas mare din plastic, colectezi urina pentru o perioadă de 6 ore și apoi îmbuteliezi o probă bine agitată pentru analiză. Pentru a testa efectul peștilor mai mari, am mâncat pește-spadă și ton înainte de injecție. Rezultatul? Îmi dublasem nivelul de mercur după o masă. Nu face asta.

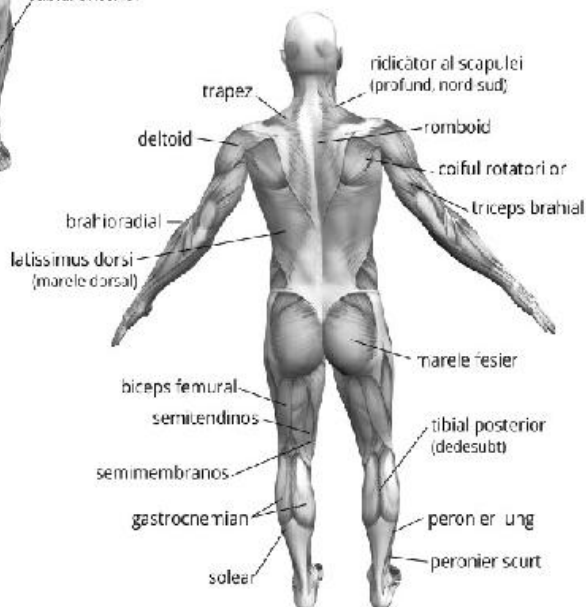
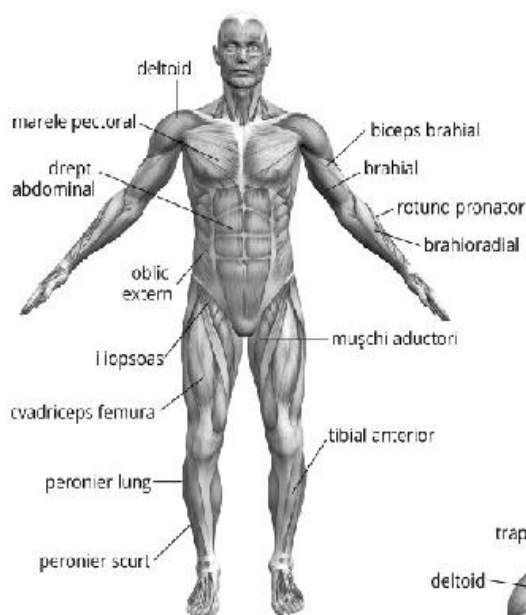
*****Analiza generală a scaunului și parazitologie: 245 de dolari** Acest test, oferit de Doctor's Data, Genova, MetaMetrix și alții, se orientează către sănătatea celei mai mari interfețe cu mediul: intestinul. Te va ajuta să identifici tulburările digestive sau problemele induse de paraziți. Dacă nu te poți îngrășa, acest test ar trebui să fie o prioritate.

*****Testul nutritiv SpectraCell (www.fourhourbody.com/spectracell): 364 de dolari** Acest test este folosit pentru a evidenția deficitele de vitamine și micronutrienți. M-a ajutat să identific deficitul de seleniu, care – odată corectat – mi-a permis să îmi triplez nivelul de testosteron. Un alt subiect a identificat un deficit de vitamine, B12 și

D, care – odată corectat – i-a dat atât de multă energie încât se simțea de parcă ar fi luat cocaină. În sensul bun. Foarte, foarte recomandat.

BioPhysical (www.fourhourbody.com/biophysical): 3.400-8.000 de dolari Biophysical este un test complet. Inspectându-ți biomarkerii din sânge, Biophysical va detecta afecțiuni și boli, printre care: boli cardiovasculare, cancer (inclusiv de sân, colon, ficat, ovare, prostată și pancreas), tulburări metabolice (precum diabet sau sindromul metabolic), boli autoimune (inclusiv artrită reumatoidă și lupus), boli virale și bacteriene (precum mononucleoză și pneumonie), dezechilibre hormonale (inclusiv menopauza, deficitul de testosteron și insuficiența tiroidiană) și statutul nutrițional (precum deficitul de proteine și vitamine).

MUȘCHII CORPULUI (PARȚIAL)



VALOAREA AUTOEXPERIMENTĂRII

Toată viața este un experiment. Cu cât faci mai multe experimente, cu atât mai bine.

– *Ralph Waldo Emerson*

Nu contează cât de frumoasă e teoria ta, nu contează cât de deștept ești tu. Dacă nu corespunde cu experimentul, este greșită.

– *Richard Feynman*

Acest capitol a fost scris de dr. Seth Roberts, profesor emerit de psihologie la Universitatea din California-Berkeley și profesor de psihologie la Universitatea Tsinghua. Lucrările lui au apărut în New York Times Magazine și The Scientist, iar el face parte din comisia editorială a revistei Nutrition.

Am început autoexperimentarea pe vremea când eram doctorand. Studiam psihologia experimentală; autoexperimentarea era o cale de a învăța cum să fac experimente.

Unul din primele mele autoexperimente a fost legat de acnee. Dermatologul meu îmi prescrisese tetraciclină, un antibiotic. Doar așa, ca exercițiu, am făcut un experiment pentru a-i măsura efectul. Am variat doza de tetraciclină – numărul de pastile pe zi – și mi-am socotit numărul de coșuri de pe față în fiecare dimineață. Întâi am comparat șase pastile pe zi (o doză mare) cu patru pastile pe zi (doza prescrisă). Spre o oarecare surprindere a mea, au produs același număr de coșuri. Am încercat și alte doze. În cele din urmă am încercat zero pastile pe zi. Spre surprinderea mea, doza de zero pastile pe zi a produs la fel de multe coșuri precum cea de șase. Concluzia era clară: medicamentul nu avea efect. (Mulți ani mai târziu au început să apară articole de cercetare despre acneea rezistentă la antibiotice). Tetraciclina este un medicament care se eliberează pe bază de rețetă; nu este complet sigur. Eu îl luam de câteva luni.

Dermatologul meu îmi prescrisese și peroxid de benzoil, sub formă de cremă. Când a început autoexperimentarea mea, am crezut că tetraciclina era puternică și peroxidul de benzoil slab, așa că am folosit rareori crema. Într-o zi mi s-a terminat tetraciclina. Mai bine să folosesc crema, m-am gândit. Pentru prima dată, am folosit crema în mod regulat. Din nou am fost șocat: a funcționat bine. La două zile după ce am început să o folosesc, numărul de coșuri a scăzut în mod evident. Când nu am mai folosit crema, două zile mai târziu, numărul de coșuri a crescut. Când am început din nou să o folosesc, numărul de coșuri a scăzut iar.

Datele mele nu lăsau loc de îndoială că (a) tetraciclina nu funcționa

și că (b) peroxidul de benzoil funcționa – adică exact invers de cum crezusem inițial. Dermatologul meu credea că ambele funcționează. Văzuse sute de pacienți cu acnee și probabil citise sute de articole despre ea. Totuși, în câteva luni, învățasem un lucru important pe care el nu îl știa.

Aceasta nu era povestea obișnuită despre autoexperimentare. Citește orice carte precum *Who Goes First? The Story of Self-Experimentation in Medicine* (Cine începe? Povestea autoexperimentării în medicină), de Lawrence Altman, și vei ajunge să crezi că autoexperimentarea se face de medici altruiști pentru a testa tratamente noi și periculoase. Experiența mea a fost diferită. Eu nu eram medic. Nu încercam să ajut pe altcineva. Nu am testat un tratament periculos. Spre deosebire de tipul de autoexperimentare mai bine cunoscut, care de obicei confirmă ce crede experimentatorul, experimentele mele au arătat că mă înșelam.

Din cercetarea mea despre acnee am învățat că autoexperimentarea poate fi folosită de non-experti pentru (a) a vedea dacă expertii au dreptate și (b) a învăța ceva ce ei nu știu. Nu îmi dădusem seama că asemenea lucruri erau posibile. Următoarea problemă pe care am încercat să o rezolv astfel a fost trezitul devreme. Ani de zile, de când aveam 20 de ani, mă trezeam devreme dimineața, la ora 4, obosit, dar incapabil să mă culc la loc. Puteam adormi numai după câteva ore mohorâte. Asta se întâmpla în jumătate din dimineți. Nu părea să treacă. Nu voiam să iau pastile toată viața – nu că ar exista pastile bune pentru așa ceva –, și nu m-am obosit să merg la medic. Singura speranță pentru o soluție bună, din câte îmi dădeam seama, era autoexperimentarea.

Așa că am făcut două lucruri:

1. Am înregistrat câteva detalii despre somnul meu. Principalul era dacă adormeam la loc după ce mă trezeam. Cât de des se întâmpla asta reprezenta măsura mea pentru severitatea problemei. La început nu puteam să adorm la loc în jumătate dintre dimineți.
2. Am testat posibile soluții.

Primul lucru pe care l-am încercat au fost exercițiile de aerobic. Nu au ajutat. Trezitul devreme era la fel de obișnuit după o zi în care făcusem exerciții cum era și după una în care nu le făcusem. Am încercat să mănânc brânză seara. Nu a ajutat. Am încercat multe alte remedii posibile. Niciunul nu a ajutat. După câțiva ani nu am mai avut ce să încerc. Toate ideile mele despre ce s-ar putea să ajute s-au dovedit greșite.

Totuși am reușit să fac progrese. Din cu totul alte motive, mi-am

schimbat micul dejun, trecând de la ovăz la fructe. Câteva zile mai târziu, am început să mă trezesc prea devreme în *fiecare* dimineață în loc de jumătate dintre ele. Problema era acum mult mai rea. Asta nu mi se întâmplase înainte. Mi-am notat schimbarea micului dejun pe aceeași foaie de hârtie pe care o folosisem să îmi urmăresc somnul, astfel încât corelația să fie ușor de văzut. Pentru a mă asigura că legătura reflecta cauzalitatea, am oscilat între fructe și ovăz. Rezultatele au arătat că era vorba despre cauză și efect. Fructele de la micul dejun mă făceau să mă trezesc devreme de mai multe ori decât ovăzul. După zece ani în care nimic din ceea ce făcusem nu marcase vreo diferență, acesta era un mare pas înainte. În cele din urmă, mi-am dat seama că orice fel de mic dejun creștea probabilitatea să mă trezesc devreme. Un experiment lung a confirmat asta. Cel mai bun mic dejun era niciun mic dejun.

Am fost mai puțin surprins decât ai crede. Știam că, pentru o gamă mare de animale, inclusiv pentru șobolani, studiile de laborator ajunseseră la un rezultat numit *activitate anticipativă*. Dacă hrănești un șobolan în fiecare zi la aceeași oră, va deveni activ cu aproximativ trei ore mai devreme. Dacă îl hrănești la prânz, va deveni activ în jurul orei 9. Eu luam micul dejun în jurul orei 7 și mă trezeam în jurul orei 4 dimineața. Am descoperit în esență că oamenii erau la fel ca alte animale în această privință.

Faptul că nu mai luam micul dejun mi-a redus trezirea devreme, dar nu a eliminat-o. În anii următori, autoexperimentarea m-a învățat mai multe despre ce anume o provoca. Accidental, am descoperit că statul în picioare ajuta. Dacă stăteam în picioare mai mult de opt ore într-o zi, dormeam mai bine noaptea. Nu era însă realist – după ce am încercat câțiva ani să stau în picioare atât de mult timp, am renunțat –, dar descoperirea m-a ajutat să fac o altă descoperire accidentală zece ani mai târziu: ajută să stau într-un picior până la epuizare. Dacă fac asta de patru ori în timpul zilei (piciorul stâng de două ori, piciorul drept de două ori), chiar și dimineața, dorm mult mai bine noaptea. Mai recent am descoperit că grăsimea de origine animală mă face să dorm mai bine.

Ambele efecte depind de doză. Pot avea un somn grozav dacă stau suficient timp în picioare și dacă mănânc suficientă grăsime de origine animală.

Câtă grăsime de origine animală este suficientă? Abia am început să încerc să-mi dau seama folosind grăsime de porc, pe care o consum dintr-o parte numită burtă de porc (partea folosită pentru bacon). Am descoperit că 150 de grame de burtă de porc aveau un efect slab; 250 de grame aveau un efect mult mai clar. Efectul pare să fie mai puternic cu cât cantitatea de burtă de porc este mai mare (spre exemplu, 350 de grame). Fiindcă burta de porc poate să conțină peste

90% calorii de grăsime (există o mare variație de la o bucată la alta), e nevoie de multe calorii de grăsime pentru a obține efectul maxim posibil. Am nevoie să ard multe calorii pe zi pentru a-mi fi ușor să mănânc atâtea calorii, dar în anumite privințe e mult mai comod decât să stau într-un picior.

Acneea și somnul au fost primele mele subiecte de autoexperimentare. Mai târziu am studiat dispoziția, controlul greutății și efectele omega-3 asupra funcției cerebrale. Am descoperit că autoexperimentarea are trei utilizări:

1. Să testez idei. Am testat ideea că tetraciclina ajută acneea. Am testat idei despre cum să dorm mai bine. Și am testat idei derivate din surprize. Acum câțiva ani, în timp ce încercam să îmi pun pantofii stând în picioare, am realizat că echilibrul meu era mult mai bun decât de obicei. Îmi pusesem pantofii stând în picioare de mai mult de un an; în dimineața aceea era mult mai ușor decât de obicei. În seara de dinainte înghițisem șase capsule cu ulei din semințe de in. Am autoexperimentat pentru a verifica dacă uleiul din semințele de in îmbunătățește echilibrul. (Așa a fost.)

2. Să generez idei noi. Prin natura sa, autoexperimentarea presupune să faci schimbări bruște în viață: nu faci X pentru câteva săptămâni, apoi faci X pentru câteva săptămâni. Asta, plus faptul că ne monitorizăm în sute de feluri, face ca autoexperimentarea să dezvăluie mai ușor efecte secundare neașteptate. Așa mi s-a întâmplat de cinci ori. Mai mult, măsurătorile zilnice – ale acneei, somnului sau ale orice altceva – oferă un punct de plecare ce face schimbările neașteptate și mai ușor de observat.

3. Să dezvolt idei. Adică să determin cea mai bună cale de a folosi o descoperire și să învăț mecanismul aflat la baza ei. După ce am descoperit că uleiul din semințe de in îmbunătățește echilibrul, am folosit autoexperimentarea pentru a-mi da seama care este cea mai bună doză (trei sau patru linguri pe zi).

O plângere legată de autoexperimentare este că nu ești „orb”. Poate că tratamentul funcționează fiindcă te aștepti să funcționeze. Un efect placebo. Nu am văzut niciodată un caz la care părea că se întâmplă asta. Când al 10-lea tratament ajută, după ce tratamentele de la 1 la 9 n-au reușit să ajute (experiența mea obișnuită), este puțin probabil să fie vorba despre efectul placebo. Descoperirile accidentale nu pot fi efecte placebo.

Experiența mea a arătat că autoexperimentarea pentru o îmbunătățire a vieții este remarcabil de puternică. Nu eram expert în nimic din ce am studiat – nu sunt expert în somn, spre exemplu –, dar am găsit în mod repetat corelații cauză-efect (micul dejun provoacă

trezirea devreme, uleiul din semințe de în îmbunătățește echilibrul etc.) pe care experții le-au ratat. Aceasta nu ar trebui să se întâmple, desigur, dar așa s-a întâmplat. Autoexperimentarea mea a avut trei mari avantaje față de cercetarea convențională realizată de experți:

1. Mai multă forță. Autoexperimentele sunt mult mai bune la determinarea cauzalității (X determină Y?) decât experimentele convenționale. În mod clar, sunt mai rapide și mai ieftine. Dacă am o idee despre cum să dorm mai bine, o pot testa gratuit pe mine timp de câteva săptămâni. Experimentele convenționale privind somnul durează un an sau mai mult (obținerea de fonduri necesită timp) și costă mii de dolari. Un avantaj mai puțin evident al autoexperimentării este că dobândești mai multă înțelepciune. Învățăm din propriile greșeli. Autoexperimentarea *rapidă* înseamnă că faci mai multe greșeli. O lecție pe care am învățat-o iese în evidență: *Fă întotdeauna minimul* – cel mai simplu, ușor de realizat experiment care va aduce progrese. Puțini oameni de știință profesioniști par să știe asta. În sfârșit, așa cum am menționat mai devreme, autoexperimentarea este mult mai sensibilă la efecte secundare neașteptate.

2. Tratamentele din epoca de piatră sunt ușor de testat. Am descoperit în mod repetat că schimbările simple de mediu, precum evitarea micului dejun sau statul în picioare mai mult, au avut beneficii mari și surprinzătoare. De fiecare dată, schimbarea pe care o făceam se asemana cu o întoarcere în epoca de piatră, când nimeni nu lua micul dejun și toată lumea stătea mult în picioare. Există multe motive să te gândești că numeroase probleme de sănătate frecvente, precum diabetul, hipertensiunea arterială și cancerul, sunt cauzate de diferențele dintre viața modernă și cea din epoca de piatră. Viața din epoca modernă și viața din epoca de piatră diferă în multe feluri, desigur; fracțiunea de diferențe care ne influențează sănătatea este probabil mică. În cazul ăsta, trebuie să faci multe teste pentru a găsi acele aspecte ale epocii de piatră care contează. Autoexperimentele, rapide și ieftine, pot face acest lucru; experimentele convenționale, lente și costisitoare, nu pot. În plus, cercetarea convențională este înclinată către tratamente care aduc cuiva anume un profit. Pentru că cercetarea convențională este scumpă, e necesară finanțarea. Companiile de medicamente vor finanța cercetările despre medicamente, așa că multe cercetări convenționale includ medicamente. Elementele din epoca de piatră (precum lipsa micului dejun) sunt ieftine și mult mai accesibile. Nicio companie nu va finanța cercetări despre eficiența lor.

3. O motivație mai bună. Mi-am studiat somnul timp de 10 ani

Înainte să fac vreun progres real. Acest tip de insistență nu se întâmplă niciodată în cercetarea convențională din sănătate. Motivul îl constituie diferența de motivație. O parte a acestei diferențe este legată de cât de mult îi pasă cercetătorului să găsească soluții. Când îți studiezi propria problemă (spre exemplu, acneea), îți pasă mai mult să găsești o soluție decât este probabil să le pese altora. Cercetătorii care cercetează acneea au rareori acnee. Și o parte a diferenței de motivație este importanța altor obiective decât rezolvarea problemei. Când îmi studiam somnul, singurul meu obiectiv era să dorm mai bine. Oamenii de știință profesioniști au alte obiective, care sunt enorm de constrângătoare.

Finanțarea forței de muncă și a cercetării implică un set de gratii. Pentru a-și păstra slujbele (spre exemplu, pentru a obține permanența slujbei, o promovare, slujbe pentru studenții lor, burse), oamenii de știință profesioniști trebuie să publice numeroase articole de cercetare pe an. Cercetarea care nu poate furniza acest lucru este irealizabilă. Un alt set de gratii implică statutul. Oamenii de știință profesioniști primesc o mare parte din statut prin slujbele lor. Când au de ales, încearcă să își mărească sau să își protejeze statutul. Unele tipuri de cercetare au un rang mai înalt decât altele. Bursele mari au un rang mai înalt decât cele mici, așa încât oamenii de știință preferă cercetarea scumpă față de cercetarea ieftină. Tehnologia înaltă are un statut mai bun decât cea joasă, așadar ei preferă tehnologia înaltă. Așa cum a evidențiat Thorstein Veblen în *Teoria clasei de lux****** (1899), cercetarea inutilă are un statut mai mare decât cea utilă. Când faci o treabă inutilă, a spus Veblen, înseamnă că ai un statut mai înalt decât cei care trebuie să facă o treabă utilă. Așa că cercetătorii preferă să facă o cercetare inutilă, de aici și termenul „turnul de fildeș”. Frica de a-și pierde slujba, bursa sau statutul împiedică oamenii de știință profesioniști să propună idei noi și radicale. Cei care autoexperimentează, încercând să-și rezolve problema în timpul lor propriu, nu sunt blocați de lucrurile astea.

***** Carte apărută la Editura Publica, în anul 2009 (n.tr.)

Acneea ilustrează problema. Replica dermatologilor este că dieta nu duce la acnee. Conform unei pagini web a Academiei Americane de Dermatologie, „studii științifice extinse” arată că este „un mit” faptul că „acneea este provocată de dietă”. Conform „ghidurilor de îngrijire” pentru dermatologi publicate în 2007, „restricția alimentară (fie de alimente specifice sau clase de alimente) nu s-a demonstrat a fi un beneficiu în tratamentul contra acneei”. De fapt, există dovezi copleșitoare care leagă dieta de acnee. Începând din 1970, un medic din Connecticut, pe nume William Danby, a adunat dovezi care legau

consumul de lactate de acnee; se vede că Danby nu era un om de știință profesionist. Când pacienții lui au renunțat la lactate, acest lucru i-a ajutat serios. În 2002, șase oameni de știință (niciunul dermatolog) au publicat un articol cu o concluzie asemănătoare cu cea a lui Weston Price, conform căruia două grupuri izolate de oameni (insularii Kitava și vânător-culegătorii Ache) nu aveau deloc acnee. Au examinat peste 1.000 de indivizi cu vârsta peste 10 ani și nu au găsit cazuri de acnee. Când oamenii din aceste grupuri au plecat din comunitățile lor și au schimbat alimentația, au făcut acnee. Aceste observații sugerează că multe dintre cazurile de acnee – poate toate – pot fi vindecate și prevenite prin dietă.

De ce greșește direcția oficială atât de mult? Pentru că cercetarea migăloasă necesară pentru a arăta numeroasele feluri în care dieta cauzează acnee este tipul de cercetare pe care cercetătorii profesioniști nu o pot face și nu vor să o facă. Nu o pot face pentru că ar fi greu de finanțat (nimeni nu face bani din pacienți care nu consumă lactate) și pentru că metoda învățării din greșeli, care este necesară, ar lua prea mult timp pentru fiecare publicare. Nu vor să o facă pentru că ar necesita o tehnologie joasă, costuri mici și un statut foarte util, prin urmare mic. În timp ce medicii cercetători cu alte specializări studiază tratamente costisitoare de tehnologie înaltă, ei ar face studii necostisitoare despre ce se întâmplă când nu mănânci anumite alimente. Umilitor. Colegii cu alte specializări ar putea să râdă de ei. Pentru a-și justifica evitarea jenei, întreaga profesie ne spune nouă, bazându-se pe „studii științifice extinse”, că negrul este alb. Autoexperimentarea le permite celor care suferă de acnee să ignore pretențiile ciudate ale dermatologilor, nemaivorbind de medicamentele lor periculoase (precum Accutane). Oamenii cu acnee își pot schimba pur și simplu dieta până își dau seama ce mâncăruri le cauzează problema.

Gregor Mendel era călugăr. Nu era deloc presat să publice ceva; putea spune orice dorea despre horticultură fără să-și facă griji pentru slujba lui. Charles Darwin era bogat. Nu avea o slujbă de pierdut. Putea scrie *Despre originea speciilor* cu încetinitorul. Alfred Wegener, care a propus deriva continentelor, era meteorolog. Geologia era un hobby al său. Pentru că aveau libertate totală și mult timp, iar biologii și geologii profesioniști nu aveau (cum nu au nici acum), Mendel, Darwin și Wegener au putut să utilizeze cunoștințele acumulate în vremea lor mai bine decât profesioniștii. Cunoștințele acumulate în vremea noastră sunt mai accesibile ca niciodată. Autoexperimentatorii, având o libertate totală, mult timp și acces ușor la teste empirice, se află într-o poziție grozavă pentru a profita de acest lucru.

Instrumente și trucuri

Seth Roberts, „Self-Experimentation as a Source of New Ideas: Ten Examples Involving Sleep, Mood, Health, and Weight” („Autoexperimentarea ca sursă pentru noi idei: 10 exemple care includ somnul, dispoziția, sănătatea și greutatea”, *Behavioral and Brain Science*, 27 (2004): 227-88 (www.fourhourbody.com/new-ideas))
Acest document de 61 de pagini despre autoexperimentare oferă o prezentare generală a câtorva dintre descoperirile lui Seth, inclusiv exemple practice pentru somn.

The Quantified Self (Sinele cuantificat) (www.quantifiedself.com)
Site îngrijit de editorul cofondator al *Wired*, Kevin Kelly, și de Gary Wolf, editor-șef al *Wired*, aceasta este casa perfectă pentru toți autoexperimentatorii. Numai secțiunea de resurse face să merite o vizită pe acest site, care oferă cea mai cuprinzătoare listă de instrumente de urmărire a datelor și serviciilor de pe net (www.fourhourbody.com/quantified).

Alexandra Carmichael, „How to Run a Successful Self-Experimentation” („Cum să conduci un autoexperiment cu succes”) (www.fourhourbody.com/self-experiment)
Majoritatea oamenilor nu au făcut niciodată un autoexperiment sistematizat. Și totuși este una dintre cele mai ușoare metode pentru a descoperi ce variabile îți afectează starea de bine. Acest articol îți prezintă cele cinci principii care te vor ajuta să începi să conduci autoexperimente reușite. Bonus: un videoclip de 11 minute de la Seth Roberts, care discută despre proiectarea experimentelor.

CureTogether (Să vindecăm împreună) (www.curetogether.com)
CureTogether, care a câștigat competiția Mayo Clinic iSpot pentru idei care vor transforma sănătatea (2009), ajută oamenii să urmărească și să compare în mod anonim datele, pentru a-și înțelege mai bine corpul și pentru a lua decizii de tratament în cunoștință de cauză. Crezi că ești singurul cu o anumită boală? Sunt șanse să găsești zeci de alți oameni cu aceeași problemă pe CureTogether.

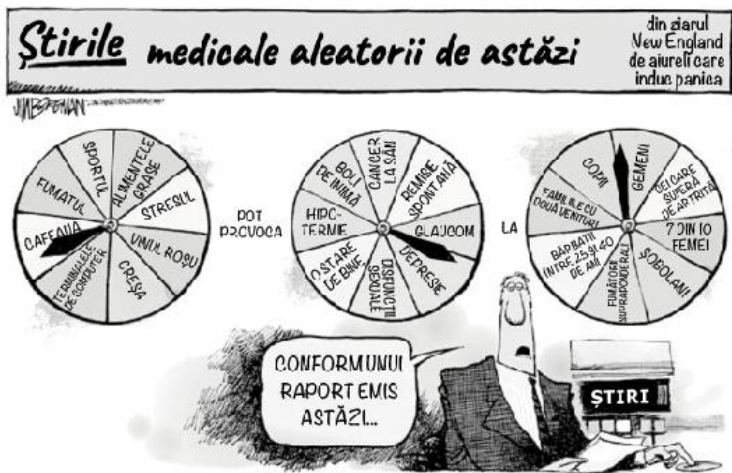
Daytum (www.daytum.com) Conceput de Ryan Case și Nicholas Felton, Daytum este un serviciu elegant și intuitiv pentru examinarea și vizualizarea obiceiurilor și rutinelor tale zilnice.

Data Logger (<http://apps.pachube.com/datalogger>) DataLogger pentru iPhone îți permite să salvezi și să transformi în grafic orice date alege alături de un timp și un loc. Poate fi folosit pentru orice, indiferent dacă e legat de mâncare, observarea animalelor sau citirea senzorilor de temperatură din cartier. Dacă te poți gândi la ceva, poate fi înregistrat și urmărit.

CUM SĂ RECUNOȘTI ȘTIINȚA PROASTĂ
Cum să nu te păcălești singur

Nimic nu este mai iremediabil irelevant decât știința proastă.

– John Polanyi, laureat al Premiului Nobel pentru chimie



JIM BORGMAN © Cincinnati Enquirer. Retipărit cu acordul UNIVERSAL UCLICK
Toate drepturile rezervate.

„CONSILIUL SOLICITĂ O ORĂ DE SPORT PE ZI”

– *New York Times*, SEPTEMBRIE 2002

„DE CE SPORTUL NU TE VA FACE SĂ SLĂBEȘTI”

– *Time*, AUGUST 2009

„MANIA DIETEI SĂRACE ÎN CARBOHIDRAȚI DISPARĂ, IAR ATKINS
ESTE O MARE RATĂȚĂ”

– *Washington Post*, SEPTEMBRIE 2005

„DIETELE SĂRACE ÎN CARBOHIDRAȚI COMBAT SINDROMUL METABOLIC”

– *Washington Post*, IULIE 2007

Devine obositor, nu? Oamenii de știință par să se răzgândească la fiecare șase luni. Ouăle și untul te omoară, așa că treci la margarină și bacon de curcan. Acum margarina te omoară și un ou pe zi este în regulă?! Aproape că pare mai bine să renunți complet și să trăiești în ignoranță.

Din fericire, știința nu este arbitrară. De fapt, trebuie să înveți câteva concepte simple pentru a separa adevărul (sau adevărul probabil) de ficțiunea completă.

Majoritatea cercetărilor sunt prezentate publicului prin mass-media sau propagandiști cu propriile agende. Din moment ce dieta este de cele mai multe ori deturnată pentru vinderea ziarelor și ideologiilor, vom folosi absurditatea dietelor *aproape* credibile pentru a ne dezvolta radarul de depistare a prostiilor. Pentru a te apropia cât mai mult de perfecțiune, trebuie să știi ce „știință” să urmărești și ce știință să ignori.

După ce vei citi următoarele pagini, vei ști mai multe despre studiile de cercetare decât un medic obișnuit.

Cele cinci reguli majore

Este important să fie înțelese cele cinci reguli majore, din moment ce reprezintă instrumentele cel mai des folosite pentru a exagera și a spăla creierul.

Sunt esențiale totodată pentru a nu te păcăli singur sau a pierde timpul, ca autoexperimentator, pe piste false. Am introdus fiecare concept sub forma unei întrebări pe care ar trebui să ți-o adresezi, când te uiți la sfaturi pentru dietă sau la „cele mai noi cercetări”.

1. SE FOLOSEȘTE O SCHIMBARE RELATIVĂ (PRECUM PROCENTAJUL) PENTRU A CONVINDE?

Acest concept este cel mai bine ilustrat prin două potențiale titluri de știri.

„STUDIILE ARATĂ CĂ PERSOANELE CARE EVITĂ GRĂSIMILE
SATURATE TRĂIESC MAI MULT”

Ar trebui să începi să eviți grăsimile saturate?

În primul rând, află ce înseamnă „mai mult”. Conform datelor disponibile, se pare că reducerea aportului de grăsimi saturate cu 10% din kaloriile zilnice pe perioada întregii vieți adulte ar adăuga doar între 3 și 30 de zile duratei tale de viață. Luând în considerare acest lucru, merită deranjul dacă antricotul este una din plăcerile vieții tale? Probabil că nu.

„PERSOANELE CARE BEAU CAFEA PIERD CU 20% MAI MULTĂ
GRĂSIME DECÂT CELE CARE NU BEAU”

Ar trebui să începi să bei cafea?

Lăsând la o parte întrebarea dacă acesta este sau nu un studiu observațional (discutat în continuare), merită să te uiți la acel impresionant 20%.

Creșterile sau descreșterile *relative*, de cele mai multe ori exprimate în procente, pot fi derutante.

Relativ nu este suficient. Este esențial să te întrebi care a fost creșterea sau descreșterea *absolută* – în cazul acesta, câte kilograme de grăsime au pierdut efectiv cele două grupuri și în cât timp? În cele mai multe cazuri, procentele sunt folosite în media și broșuri de vânzări, pentru a masca faptul că schimbările sunt minuscule.

Dacă era vorba de 113 grame pierdute pentru grupul de control și de 136 de grame (cu 20% mai mult) pentru grupul care a băut 3 căni de cafea pe zi în decurs de 8 săptămâni, merită să te obișnuiești să bei cafea și să te confrunți cu efectele secundare ale cafeinei în doză mare? Nu.

Nu avea încredere în procentele grupurilor izolate.

2. ESTE ACESTA UN STUDIU OBSERVAȚIONAL CE PRETINDE SĂ ARATE CAUZA ȘI EFECTUL?

Acesta este potul cel mare. Dacă vei învăța doar un concept din acest capitol, învață-l pe acesta. Este păcatul cardinal.

Studiile observaționale*****, numite și experimente *necontrolate*, au în vedere grupuri sau populații diferite, aflate în afara laboratorului, pentru a compara apariția unor fenomene specifice, de obicei boli. Un exemplu este des răstălmăcitul „Studiu China”.

***** Denumite și studii *populaționale*, de *cohortă* sau *epidemiologice*. (n.aut.)

Iată cel mai important paragraf din acest capitol:

Studiile observaționale nu pot controla și nici măcar documenta toate variabilele implicate. Studiile observaționale pot arăta doar corelațiile: A și B există în același timp în același grup. Nu pot prezenta cauza și efectul***.**

***** Singura excepție este dacă efectul e atât de uriaș încât nu poate fi explicat în alt fel. Spre exemplu, riscul înzecit de cancer de plămâni care este asociat cu fumatul în multe studii. (n.aut.)

Prin comparație, experimentele aleatorii și controlate stăpânesc variabilele și, prin urmare, pot arăta cauza și efectul (cauzalitatea): A îl determină pe B.

Religia satirică pastafariană***** confundă intenționat corelația și cauzalitatea:

***** Monstrul Zburător de Spaghete este zeul pastafarianismului creat în 2005, de către Bobby Hendson, ca protest împotriva deciziei a *Kansas State Board of Education* de a introduce designul inteligent ca alternativă la teoria evoluției în școli. După credința pastafariană, pirații sunt ființe divine și primii pastafarieni. (n.ed.)

Odată cu descreșterea numărului de pirați, a avut loc o creștere a încălzirii globale în aceeași perioadă.

Prin urmare, încălzirea globală este determinată de lipsa piraților.

Și mai convingător:

Somalia are cel mai mare număr de pirați ȘI cele mai mici emisii de carbon dintre toate țările. Coincidență?

Extragerea concluziilor negarantate cu privire la cauză-și-efect din studiile observaționale este pâinea mass-mediei și a oamenilor de știință conduși de o cauză sau de bani, orbi în fața lipsei lor de etică.

Nu te pierde în pastafarianismul din știință.

Este esențial să *nu* accepți sfaturi bazate doar pe studii observaționale. În 2004, un comentariu publicat în *International Journal of Epidemiology*, intitulat „Enigma substituției hormonale – boala coronariană: este aceasta moartea epidemiologiei observaționale?”, a evidențiat pericolele ce vin odată cu ea. Observarea unui grup de femei care foloseau un tratament de substituție hormonală (HRT) a arătat un nivel mai scăzut al bolilor de inimă, iar mass-media și susținătorii HRT s-au grăbit să promoveze această concluzie: **HRT reduce incidența bolilor de inimă!** Din nefericire, studii aleatorii și controlate (SAC) au arătat mai târziu zero efecte de protecție și chiar o ușoară creștere a riscului de boli cardiovasculare în rândul celor care foloseau HRT.

Cum a fost posibil așa ceva?

Se pare că studiile observaționale nu au luat suficient în considerare diferențele de statut socioeconomic dintre grupuri sau influența medicilor care selectau femeile pentru HRT, care erau mai puțin predispuse la boli de inimă. Cel din urmă este un exemplu despre modul în care eșecul distribuirii aleatorii a pacienților în grupuri face studiile observaționale vulnerabile la situațiile de părtinire în cadrul experimentelor.

Comentariul retrospectiv din 2004 a relatat corect:

Rezultatele diferite dintre studiile observaționale și SAC [studii aleatorii și controlate] în asocierea HRT cu boala coronariană pun la îndoială această idee [că studiile observaționale bine conduse pot produce estimări similare cu efectele tratamentelor cu SAC] și pot însemna moartea epidemiologiei observaționale.

Studiile observaționale sunt valoroase pentru dezvoltarea ipotezelor (presupuneri educate care pot fi testate într-un cadru controlat), dar nu pot și nu ar trebui să fie folosite pentru a arăta cauza și efectul. Să faci asta este atât iresponsabil, cât și potențial periculos.

3. DEPINDE STUDIUL DE AUTORAPORTARE SAU DE SONDAJE?

În 1980, oamenii de știință de la o stație de cercetare izolată din Antarctica puneau subiecții să cântărească și să înregistreze toată mâncarea pe care o consumau. O dată pe săptămână, pacienții erau rugați să își amintească ce au mâncat cu o zi înainte (mâncarea, țineți minte, pe care o cântăriseră și o notaseră în agende). În ciuda întregii atenții asupra meselor înregistrate, bărbații tot își subestimau

consumul cu 20-30%.

De acord, poate că erau bărbați orbiți de viscol. Însă cam greu să fie acestea niște circumstanțe normale. Hai să vedem cum procedează adevărații profesioniști.

The Women's Health Initiative (WHI) (Inițiativa pentru Sănătatea Femeilor) a fost un proiect masiv de 415 milioane de dolari, condus de National Institutes of Health (NIH), care a implicat aproape 49.000 de femei. A fost proiectat să investigheze o serie de probleme de sănătate, inclusiv efectul dietelor sărace în grăsimi asupra cancerului, pe o perioadă de opt ani. A fost un studiu de intervenție la scară mare, privit deseori de mass-media ca standardul de aur în cercetarea nutrițională. Dr. Michael Thun de la American Cancer Association (Asociația Americană pentru Cancer) a mers atât de departe încât să numească WHI „Rolls-Royce-ul studiilor”.

New York Times a anunțat rezultatele în 2006 cu un titlu limpede precum cristalul:

„STUDIILE AU ARĂTAT CĂ DIETA SĂRACĂ ÎN GRĂSIMI NU REDUCE RISCUL ÎMBOLNĂVIRILOR”

Deși sunt de acord cu concluzia pe baza altor date, este imposibil să se fi tras această concluzie din studiul WHI. Să luăm cazul lui Michael Pollan, pentru a arunca o privire furișă la unul dintre cele mai comune puncte slabe ale studiilor nutriționale: autoraportarea.

Încercarea de a completa chestionarul de frecvență alimentară folosit de Women's Health Initiative, cum am făcut eu recent, înseamnă să realizezi cam cât de îndoielnice sunt de fapt datele pe care se bazează asemenea analize... Chestionarul cerea să reflectez asupra ultimelor trei luni, pentru a-mi aduce aminte dacă, atunci când am mâncat bame, dovlecei sau igname, acestea erau prăjite, iar în caz afirmativ, dacă erau prăjite în margarină la pachet, margarină la tub, unt, „grăsime vegetală” (categorie în care amestecă inexplicabil uleiul vegetal hidrogenat și untura), ulei de măsline sau de canola sau spray antiadeziv? Sincer, nu-mi aduceam aminte, iar în cazul consumului de bame la restaurant, nici măcar un hipnotizator n-ar putea să scoată de la mine în ce fel de grăsime fuseseră prăjite...

Acestea sunt tipurile de date pe baza cărora se decid cele mai multe chestiuni cu privire la dieta și sănătatea din America de azi.

Alte întrebări WHI includ:

Când ai mâncat pui sau curcan, cât de des mâncai pielea?

Alegeai de obicei carne ușoară, roșie sau ambele?

În ultimele trei luni, de câte ori ai mâncat o porție de jumătate de cană de broccoli?*****

***** Michael Pollan, „Unhappy Meds” („Medicamente nefericite”), *New York Times*, 28 ianuarie 2007, secțiunea reviste. (n.aut.)

Tu cum te-ai descurca? Crezi că ai putea obține din amintire măcar 20% din realitate?

Hai să testăm ultimele 24 de ore.

Fă acest lucru: estimează numărul de calorii pe care le-ai mâncat și le-ai băut ieri, fără să folosești nicio referință, precum și kaloriile din grăsimi pe care le-ai consumat. Apoi ia aceleași mese și gustări, dar cântărește-le pe toate pe un cântar portabil de bucătărie. Măsoară băuturile folosind o cană de măsurat. Folosește www.nutritiondata.com pentru a determina valoarea calorică la 100 de grame a fiecărui aliment și fă calculele*****.

***** Valoarea calorică a 100 g/100 g = X/numărul de grame cântărite. (n.aut.)

Dacă nu ești cumva atlet profesionist și poți distinge între o porție de friptură de 150 de grame și una de 200 de grame, diferența dintre autoraportarea ta și analiza greutății te va șoca. Înmulțește acest raport inexact cu 49.000, numărul femeilor implicate în proiect, și îți poți imagina tabloul mai degrabă la Picasso care rezultă.

De acord, datele autoraportate pot fi folositoare, în special când le înregistrezi în timp real (adică să înregistrezi ceva în timp ce se întâmplă). Lucru devenit mai ușor odată cu tehnologia care scoate memoria din ecuație, precum aplicația pentru iPhone FoodScanner de la DailyBurn și cântarul wifi de la Withings*****.

***** Chiar și fără astfel de instrumente, dacă ai mostre mari și analiza este bună, uneori e posibil să corectezi pentru erorile subiective și să reconstruiești informația pe care o vrei. (n.aut.)

Evită pe cât posibil studiile care depind de raportări proprii *după petrecerea faptului*. Ai încredere în propriile date. Înregistrează-le pur și simplu când se întâmplă.

4. SUSȚINE ACEST STUDIU PRIVIND DIETA CĂ A AVUT UN GRUP DE CONTROL?

Oricât ar fi de dorit, este aproape imposibil să schimbi doar o variabilă de macronutrienți (proteine, carbohidrați, grăsimi) într-un studiu privind dieta. Este, prin urmare, aproape imposibil să creezi un grup de control.

Dacă un cercetător face o asemenea afirmație și defăimează un singur macronutrient, simțul tău de păianjen sceptic ar trebui să te furnice.

Hai să presupunem că cineva susține că un studiu asupra efectelor unui diete sărace în grăsimi dovedește că aceasta este mai sănătoasă decât o dietă bogată în grăsimi. Există un grup de control.

Mai întâi de toate: dacă scazi grăsimile sau colesterolul dintr-o dietă cu alimente integrale, vei înlătura grăsimile și proteinele, ceea ce

înseamnă că trebuie să adaugi carbohidrați pentru a face dietele egale în calorii. Dacă nu o faci, ai kaloriile inegale drept altă variabilă. Dacă faci corelația calorică adăugând carbohidrați în altă parte, ajungi să te confrunți cu o dilemă: nu compari doar o dietă bogată în grăsimi și una săracă în grăsimi, ci compari simultan o dietă bogată în proteine și una săracă în proteine, precum și o dietă bogată în carbohidrați și una săracă în carbohidrați.

Cum știm pentru ce anume este responsabilă fiecare?

Nu avem cum.

Autoexperimentarea oferă, de fapt, un avantaj neașteptat aici.

„Controlul” este tot ce ai încercat până la un anumit punct și nu a produs efectul dorit. Izolarea unei variabile este adesea mai puțin importantă decât impactul total al unui grup de schimbări. Cu alte cuvinte, procentul tău de grăsime corporală a crescut sau a scăzut în ultimele două săptămâni în care ai înlocuit dieta A cu dieta B? Dacă nu pierdeai grăsime în cazul dietei A și o faci acum, A e controlul tău.

Într-un test ideal (dar neatractiv), te-ai întoarce la dieta A ca să vezi dacă grăsimea corporală se deplasează în altă direcție. Apoi repetă schimbarea. Aceasta ar minimaliza posibilitatea ca prima schimbare în grăsimea corporală să coincidă cu trecerea la dieta B.

Din păcate, o astfel de schimbare ar maximiza și probabilitatea să o iei razna. Dacă ceva pare să meargă, ține-te pur și simplu de acel lucru.

5. AU FINANȚATORII STUDIULUI UN INTERES LEGITIM PENTRU UN ANUMIT REZULTAT?

Ai grijă la uniunile păcătoase dintre oamenii de știință și sursele de finanțare.

Fred Stare, fondator și decan al Departamentului de Nutriție de la Universitatea Harvard, a obținut o bursă de 1.026.000 de dolari de la General Foods în 1960. Acest producător al cerealelor Post, al Kool-Aid și băuturii pentru micul dejun Tang, toate bogate în zaharuri, avea să subvenționeze „dezvoltarea Laboratoarelor de Cercetare a Nutriției ale acestei școli”. În deceniul care a urmat, Stare a devenit cel mai cunoscut și mai respectabil apărător al zahărului și aditivilor moderni din mâncare, în timp ce primea fonduri de la Coca-Cola și Asociația Națională a Băuturilor Carbogazoase, printre altele. Dovedește acest lucru încălcarea legii? Nu. Arată că finanțarea, sprijin care poate fi întrerupt, vine adesea de la cei care vor beneficia cel mai probabil? Da. Oamenii răspund la stimulente.

Simplu datorită sânguinței: răsfoiește secțiunea obligatorie „conflicte de interese” din studii sau revizuiți legate de dietă și caută „taxe de consultanță”. Dacă McCorporația sau Campania XYZ decid că este prea evident să finanțeze direct studiile, angajarea cercetătorilor

în calitate de consultanți poate fi un mijloc indirect pentru același scop. James Hill de la Universitatea din Colorado, de exemplu, este bine cunoscut pentru încercarea de a discredita relația dintre obezitate și nivelul mai ridicat de insulină provocat de consumul de zahăr. În conflictele sale de interese menționate, vei vedea că a primit taxe de consultanță de la Coca-Cola, Kraft Foods și Mars Corporation (producătorii Snickers, M&M's și Mars).

Îl face acest lucru vinovat de schimbarea datelor pentru a servi interesele corporatiste? Nu. Dar ar trebui să te faci să te uiți atent la studiile în sine, înainte să accepți titlurile și să faci schimbări comportamentale în viața ta.

Scopul acestui capitol vs scopul acestei cărți

Să înțelegi cum să te porți în condițiile unor informații incomplete este preocuparea umană cea mai înaltă și mai urgentă.

– Nassim Taleb, *Lebăda Neagră******

***** Editura Curtea Veche, 2010. (n.tr.)

Sunt experimentele din această carte de neclintit? Departe de asta. Toate studiile au defecte într-o anumită măsură, adesea din cauza unor costuri legitime sau considerente etice.

Eu mă folosesc ca subiect unic și (cu puține excepții) nici nu o fac aleatoriu, nici nu creez un control. Unii oameni de știință ar avea o zi de sărbătoare, fără îndoială, criticând aceste autoexperimente.

Asta nu mă deranjează, și nu ar trebui să te deranjeze nici pe tine.

Scopul acestui capitol este simplu: din moment ce folosim adesea cercetări publicate ca punct de plecare pentru autoexperimentare, vrem să ne asigurăm că nu urmăm piste greșite ale unor escroci sau jurnaliști prost informați cu intenții bune. Înțelegerea celor cinci mari întrebări și atributele senzaționalismului te așază într-un grup rar: cei care pot depinde de ei înșiși, nu de mass-media, pentru îndrumări nutriționale.

Aceasta întredeschide uși pe care le putem deschide apoi cu forța, ca să le folosim în avantajul nostru și să obținem un efect incredibil.

Scopul meu principal în privința prezentei cărți nu este să identific singurele variabile care produc schimbările-țintă. Acesta este adesea scopul cercetării clinice pentru publicare, dar experimentarea în vederea îmbunătățirii de sine este o altă fiară.

Se poate ca acidul alfa lipoic să nu facă nimic într-un cocteil pentru pierderea de grăsime; poate că unghiul unui exercițiu și nu încărcătura este cea care declanșează creșterea masei musculare; sau s-ar putea ca spanacul să nu aibă niciunul dintre efectele pe care le-am prezis, ci alte alimente din mesele prescrise. Mecanismul exact nu contează prea mult, dacă obținem efectele pe care le dorim... fără efecte secundare.

Dr. Martin Luther King Jr. a scris că „dreptatea amânată prea mult timp este dreptate negată”. În lumea autoexperimentării, unde rezultatele sunt de importanță personală, rezultatele amânate prea mult sunt rezultate negate. Asta nu înseamnă că trebuie să faci lucrurile la întâmplare. Este mai mult decât posibil să faci schimbări fără să îți faci rău. Înseamnă, însă, că a aștepta pentru a beneficia de condițiile perfecte înseamnă adesea să aștepti la infinit.

În lumea în care trăiesc eu, oamenii vor să piardă grăsime sau să își îmbunătățească performanța sexuală acum, nu peste cinci sau zece ani.

Lasă jurnaliștii să te prindă din urmă mai târziu – tu nu trebuie să aștepti.

Valoarea P: un număr ce trebuie înțeles



Gândirea statistică va fi într-o zi la fel de necesară pentru o cetățenie eficientă precum abilitatea de a citi și de a scrie.

– H.G. Wells, autor de science fiction, a cărui carte, *Războiul lumilor*, a creat mai târziu o isterie națională ca adaptare pentru radio

Medic britanic și distrugător de escroci, Ben Goldacre, colaborator la următorul capitol, este bine cunoscut pentru ilustrarea felului în care oamenii pot fi păcăliți de ceva aleatoriu. El folosește următorul exemplu:

Dacă te duci la un cocteil, care este probabilitatea ca doi oameni dintr-un grup de 23 să aibă aceeași zi de naștere? Una la 100? Una la 50? De fapt, este 1 la 2. Cincizeci la sută.

Pentru a deveni mai bun la observarea aleatorului așa cum este el, este important să înțelegi conceptul valorii p , pe care o vei observa în toate studiile de cercetare de calitate. Răspunde la întrebarea: cât de încredători suntem că acest rezultat nu se datorează șansei aleatorii?

Pentru a demonstra (sau sugera) cauza și efectul, standardul de aur pentru studii este o valoare p sub 0,05 ($p < 0,05$), ceea ce înseamnă o probabilitate mai mică de 5% ca rezultatul să fie atribuit șansei. O valoare p mai mică de 0,05 este de asemenea ceea ce majoritatea oamenilor de știință vor să spună atunci când afirmă că un anumit lucru este „semnificativ din punct de vedere statistic”.

Un exemplu face acest lucru ușor de înțeles.

Să spunem că ești aruncător profesionist de monede, dar nu ești etic. În speranța de a domina circuitul jocurilor de noroc ale aruncării

de monede, ai creat o monedă de 25 de cenți care ar cădea cu fața în sus mai des decât o monedă normală de 25 de cenți. Ca s-o testezi, o arunci împreună cu o monedă normală de 100 de ori, iar rezultatele par clare: moneda „normală” cade cu fața în sus de 50 de ori, iar moneda inventată cade cu fața în sus de 60 de ori!

Ar trebui să îți iei un al doilea credit ipotecar și să te îndrepti spre Vegas?

		ÎMBUNĂȚĂȚIREA RELATIVĂ						
		1%	2%	5%	10%	20%	30%	50%
NIVELUL DE ÎNCREDERE	80%	44,750	11,225	1,814	461	119	119	21
	85%	87,891	17,030	2,757	699	180	180	31
	90%	103,830	26,045	4,209	1,069	275	275	47
	95%	171,069	42,911	6,934	1,761	453	453	78
	98%	266,691	66,897	10,809	2,745	706	706	121

Instrumentul de estimare cu mostre de măsurători de mai sus, creat de firma de web design și analiză WebShare, spune: probabil nu, dacă vrei să îți păstrezi casa.

Dacă ne uităm la creșterea de 20% de sus (60 de aruncări favorabile vs 50 de aruncări favorabile = 10 aruncări în plus) de sus și ne uităm în jos să vedem de cât de multe aruncări ale monedei ai avea nevoie pentru a fi 95% sigur de rezultatele tale ($p = 0,05$), ai avea nevoie de 453 de aruncări.

Cu alte cuvinte, ai face bine să te asiguri că 20% ține pasul cu cel puțin 453 de aruncări ale fiecărei monede. În acest caz, cele 10 aruncări favorabile în plus din 100 nu dovedesc deloc cauza și efectul.

Trei puncte de ținut minte despre valorile p și „semnificația statistică”:

- • **Doar pentru că ceva pare miraculos, nu înseamnă că și este.** Oamenii sunt păcăliți de lucrurile aleatorii tot timpul, ca în exemplul cu zilele de naștere.
- • **Cu cât este mai mare diferența dintre grupuri, cu atât mai mici pot fi grupurile.** Criticii studiilor mici sau ai autoexperimentării scapă adesea din vedere acest lucru. Dacă ceva pare să producă o schimbare de 300%, nu ai nevoie de atât de mulți oameni pentru a arăta semnificația, presupunând că într-adevăr controlezi variabilele.
- • **Nu este cușer să combini valorile p din mai multe experimente pentru a face ceva mai mult sau mai puțin**

credibil. Acesta este un alt truc al oamenilor de știință nepricepuți sau o greșeală a jurnaliștilor neinformați.

Instrumente și trucuri

Lebăda neagră de Nassim Taleb (www.fourhourbody.com/blackswan) Taleb, autor și al bestsellerului *Fooled by Randomness* (*Păcălit de lucrurile aleatorii*), este rege când vine vorba de explicarea felului în care ne păcălim noi înșine și a modului cum putem limita daunele. Instinctul nostru de a subestima apariția anumitor evenimente, în timp ce le supraestimăm pe altele, este cauza principală a unei suferințe enorme. Această carte ar trebui să fie o lectură obligatorie.

The Corporation (Corporația), DVD (www.fourhourbody.com/corporation) Este un documentar tulburător despre corporația americană și căutarea neîncetată a profitului în detrimentul culturii noastre. Acest film te lasă să întrezărești cât de mult pot influența companiile rapoartele de sănătate, atunci când au un interes legitim în descoperiri. Vezi capitolul următor.

„Lista prejudecăților cognitive” (www.fourhourbody.com/biases) Cu toții suntem susceptibili la prejudecăți cognitive, inclusiv oamenii de știință care produc „știință proastă”. Mai uită-te o dată la lista de pe acest URL și întreabă-te dacă accepți necugetat drept fapte lucrurile pe care le auzi sau le citești.

CUM SĂ RECUNOȘTI ȘTIINȚA PROASTĂ 2

Așadar, ai o pastilă...

Acest capitol a fost scris de către dr. Ben Goldacre, autorul rubricii săptămânale „Bad Science” („Știință proastă”) din Guardian, din 2003, care a primit Premiul Societății Regale de Statistică pentru Excelență Statistică în Jurnalism. Este un medic care, printre altele, se specializează în deslușirea ipotezelor științifice dubioase făcute de către jurnaliștii-sperietoare, de rapoartele suspecte ale guvernului, de corporațiile farmaceutice malefice, de companiile de PR și de escroci.

Ce îți voi spune acum este ceea ce le predau studenților la medicină și medicilor – pe alocuri – într-un curs pe care îl numesc, destul de copilăresc, „Porcăriile companiei de medicamente”. Este, la rândul său, ceea ce am fost învățat la facultatea de medicină*****, și cred că cea mai ușoară cale de a înțelege problema este să te pui în pielea unui cercetător din industria farmaceutică.

***** În această privință, la fel ca mulți medici din generația mea, sunt îndatorat manualului classic *How to Read a Paper* (Cum să citești o lucrare) al prof. Greenhalgh de la UCL. Ar trebui să fie un bestseller. *Testing Treatments* (Testarea tratamentelor) de Imogen Evans, Hazel Thornton și Iain Chalmers este de asemenea o lucrare de mare geniu, potrivită pentru un public laic și, uimitor, poate fi descărcată gratuit de pe www.jameslindlibrary.org. Pentru cititorii devotați, recomand *Methodological Errors in Medical Research* (Erori metodologice în cercetarea medicală), de Bjorn Andersen. Este foarte mare. Subtitlul este *An Incomplete Catalogue* (Un catalog incomplet). (n.aut.)

Ai o pastilă. Este bună, poate nu genială, dar sunt mulți bani în joc. Ai nevoie de un rezultat pozitiv, dar publicul tău nu e format din homeopați, jurnaliști sau oameni obișnuiți: sunt medici și academicieni, așa că au fost instruiți să observe trucurile evidente, precum „lipsa orbirii” sau „randomizarea neadecvată”. Șiretlicurile tale vor trebui să fie mult mai elegante, mult mai subtile, dar la fel de puternice.

Ce poți face?

Ei bine, mai întâi ai putea să studiezi pastila pe câștigători. Oameni diferiți răspund diferit la medicamente: bătrânii care iau multe medicamente sunt adesea fără speranță, pe când tinerii care au doar o problemă e mai probabil să prezinte o îmbunătățire. Așa că studiază-ți medicamentul doar în grupul din urmă. Asta îți va face cercetarea mult mai puțin aplicabilă pentru oamenii cărora medicii chiar le vor prescrie medicamentul, dar să sperăm că nu vor observa. Acest lucru este atât de obișnuit încât abia dacă merită să fie dat ca exemplu.

În continuare, ți-ai putea compara medicamentul cu un grup de control inutil. Mulți oameni ar afirma, de exemplu, că nu ar trebui să-

și compara *niciodată* medicamentul cu un placebo, pentru că nu dovedește nimic din punct de vedere clinic: în lumea reală, nimănui nu-i pasă dacă medicamentul tău este mai bun decât o tabletă de zahăr; le pasă doar dacă este mai bun decât cel mai bun tratament disponibil în prezent. Dar ai cheltuit deja sute de milioane de dolari aducându-ți medicamentul pe piață, așa că ignoră asta: fă multe analize controlate cu placebo și fă un mare tam-tam din ele, pentru că ele garantează, practic, niște date pozitive. Din nou, acest lucru este universal, deoarece aproape toate medicamentele vor fi comparate cu placebo la un moment dat, iar „reprezentății din domeniul medicamentelor” – oamenii angajați de industria farmaceutică să prostească medicii (mulți refuză pur și simplu să se întâlnească cu ei) – adoră pozitivitatea lipsită de ambiguități a graficelor pe care le produc aceste studii.

Apoi lucrurile devin mai interesante. Dacă trebuie să compari medicamentul cu unul produs de o firmă rivală – pentru a evita umilirea sau pentru așa cere o instituție de reglementare –, ai putea încerca un truc viclean: folosește o doză inadecvată din medicamentul rival, astfel încât pacienții care îl iau să nu se simtă prea bine; sau dă-le o doză foarte mare din medicamentul rival, astfel încât pacienții să aibă multe efecte secundare; sau administrează medicamentul rival pe o cale greșită (poate oral când ar trebui să fie intravenos, și speră că majoritatea cititorilor nu vor observa); sau ai putea mări doza medicamentului rival mult prea repede, astfel încât pacienții care îl iau să aibă efecte secundare mai rele. Medicamentul tău va străluci prin comparație. Ai putea crede că un astfel de lucru nu s-ar putea întâmpla *niciodată*. Dacă urmărești referințele, vei găsi studii în care pacienților le-au fost date doze destul de mari dintr-o medicație antipsihotică de modă veche (care a făcut ca medicamentele din noua generație să arate de parcă ar fi mai bune în ceea ce privește efectele secundare) și studii cu doze de antidepressive SSRI, pe care unii le-ar considera neobișnuite, ca să dăm doar două exemple. Știu. Este cumva incredibil.

Desigur, un alt truc pe care îl poți folosi în privința efectelor secundare este pur și simplu să nu întrebi despre ele; sau, mai degrabă – din moment ce trebuie să fii viclean în acest domeniu –, ai putea avea grijă la modul cum întrebi. Iată un exemplu. Medicamentele antidepressive SSRI provoacă efecte secundare sexuale destul de des, inclusiv anorgasmia. Ar trebui să fim onești (și încerc să exprim acest lucru cât mai neutru posibil): chiar îmi place senzația de orgasm. Este importantă pentru mine, și tot ceea ce experimentez în lume îmi spune că această senzație este importantă și pentru alți oameni. S-au dat războaie, în esență, pentru senzația orgasmului. Există psihologi evoluționiști care ar încerca să te convingă că întreaga cultură și limbă

umană sunt conduse, în mare parte, de căutarea senzației orgasmului. Pierderea ei pare un efect secundar important despre care să pui întrebări.

Și totuși, studii variate au arătat că prezența raportată a anorgasmiei la pacienții care iau medicamente SSRI variază între 2 la sută și 73 la sută, depinzând în primul rând de modul cum întrebă: o întrebare neoficială, deschisă despre efectele secundare, de exemplu, sau o anchetă atentă și detaliată. Trecerea în revistă a 3.000 de subiecți care iau SSRI pur și simplu nu înregistrează vreun efect secundar sexual în tabell său cu douăzeci și trei de efecte secundare. Conform cercetătorilor, douăzeci și trei de alte lucruri erau mai importante decât pierderea senzației orgasmului. Le-am citit. Nu sunt.

Dar să revenim la rezultatele principale. Și iată un truc bun: în loc de un rezultat din lumea reală, precum moartea sau durerea, ai putea folosi întotdeauna un „rezultat surogat”, care este mai ușor de obținut. Dacă medicamentul tău ar trebui să scadă colesterolul și astfel să prevină decesele din cauze cardiace, de exemplu, nu măsura decesele survenite din cauze cardiace; măsoară, în schimb, colesterolul redus. Se obține mult mai ușor decât reducerea deceselor din cauze cardiace, iar studiul va fi mai ieftin și mai rapid, așa că rezultatul tău va fi mai ieftin și mai pozitiv. Ai rezultatul dorit!

Acum ai terminat cu studiul tău și, în ciuda celor mai bune eforturi, lucrurile au ieșit negative. Ce poți face? Ei bine, dacă studiul tău a fost bun în general, dar a relevat câteva rezultate negative, ai putea încerca un truc vechi: nu atrage atenția asupra datelor dezamăgitoare prin punerea lor în grafic. Menționează-le pe scurt în text și ignoră-le când tragi concluziile. (Sunt atât de bun la asta că mă sperii singur. Vine din citirea prea multor studii proaste.)

Dacă rezultatele sunt complet negative, nu le publica sau publică-le după o lungă amânare. Exact așa au procedat companiile de medicamente cu datele despre antidepresivele SSRI: au ascuns datele care sugerau că ar putea fi periculoase și au îngropat datele care arătau că nu erau mai bune decât un placebo. Dacă ești foarte inteligent și ai bani de cheltuit, atunci, după ce primești date dezamăgitoare, ai putea face mai multe analize cu același protocol în speranța că vor fi pozitive. Apoi încearcă să aduni toate datele, astfel încât cele negative să fie înghițite de niște rezultate pozitive mediocre.

Sau ai putea să iei lucrurile foarte în serios și să începi să manipulezi statisticile. Pentru doar două pagini, chestia asta va deveni acum una pentru tocilari. Iată trucurile clasice pe care să le folosești în analiza statistică pentru a te asigura că studiul are un rezultat pozitiv.

Ignoră în întregime protocolul

Presupune întotdeauna că orice corelație *demonstrează* legătura de cauzalitate. Aruncă toate datele într-un program cu foi de calcul și

raportează – ca semnificativă – orice relație între orice și toate în cazul în care îți susține cazul. Dacă măsori destul, anumite lucruri sigur vor fi pozitive prin noroc pur.

Joacă-te cu punctul de pornire

Uneori, când începi un studiu, destul de întâmplător, grupul de tratament se descurcă deja mai bine decât grupul placebo. Dacă este așa, lasă lucrurile cum sunt. Dacă, pe de altă parte, grupul placebo se descurcă deja mai bine decât grupul de tratament, atunci ajustează punctul de pornire al analizei.

Ignoră-i pe cei care au abandonat

Este mult mai probabil din punct de vedere statistic ca oamenii care abandonează studiile să se fi descurcat rău și mult mai probabil să fi avut efecte secundare. Ei doar vor face ca medicamentul tău să dea prost. Așa că ignoră-i, nu face nicio încercare să îi găsești, nu îi include în analiza ta finală.

Curăță datele

Uită-te la graficele tale. Vor exista niște „aberații” anormale sau câteva puncte situate foarte departe de celelalte. Dacă îți fac medicamentul să dea prost, șterge-le pur și simplu. Dar dacă îți fac medicamentul să dea bine, chiar dacă par să fie rezultate false, lasă-le.

„Cel mai bun din cinci... nu... șapte... nu... nou!”

Dacă diferența dintre medicamentul tău și placebo devine semnificativă la patru luni și jumătate într-o analiză de șase luni, oprește analiza imediat și începe să scrii rezultatele: lucrurile s-ar putea să fie mai puțin impresionante dacă vei continua. Sau, dacă la șase luni rezultatele sunt „aproape semnificative”, extinde studiul cu încă trei luni.

Torturează datele

Dacă rezultatele sunt proaste, cere-i computerului să se întoarcă și să vadă dacă anumite subgrupuri s-au comportat diferit. Ai putea descoperi că medicamentul tău funcționează foarte bine la femeile chineze cu vârsta cuprinsă între cincizeci și doi și șaiszeci și unu de ani. „Torturează datele și vor mărturisi orice”, după cum se spune în Guantanamo Bay.

Încearcă fiecare buton de pe computer

Dacă ești chiar disperat, iar analiza datelor făcută așa cum ai plănuit nu îți dă rezultatele pe care le dorești, trece-ți pur și simplu cifrele printr-o selecție vastă de alte teste statistice, chiar dacă sunt complet nepotrivite, la nimereală.

Și când ai terminat, cel mai important lucru, desigur, este să publici înțelept. Dacă ai un studiu bun, publică-l, pe cât posibil, în cea mai importantă revistă. Dacă ai o analiză pozitivă, dar a fost un test

complet incorect, care va fi evident pentru toată lumea, atunci fă-l public într-o revistă obscură (publicat, scris și editat în întregime de către industria de resort). Ține mine, trucurile pe care tocmai le-am descris nu ascund nimic și vor fi evidente pentru toți cei care îți citesc lucrarea, dar numai dacă o citesc foarte atent, așa că este în interesul tău să te asiguri că nu e lecturată mai departe de rezumat. În cele din urmă, dacă descoperirile tale sunt chiar jenante, ascunde-le undeva și citează-le ca „date nepublicate”. Nimeni nu va ști metodele, iar acest lucru va fi observat doar dacă cineva vine să te bată la cap să îi dai datele pentru a face o revizuire sistematică. Să sperăm că acest lucru nu se va întâmpla multă vreme.

DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAȚI – 194 DE PERSOANE

Următoarele date pentru dieta săracă în carbohidrați au fost colectate prin chestionare detaliate folosind CureTogheter.com. 194 de persoane au răspuns la toate întrebările, iar 58% au indicat că a fost prima dietă pe care au putut să o țină vreodată.

Subiecții au fost recrutați prin blogul meu din top 1.000 (www.fourhourblog.com), Twitter (www.twitter.com/tferriss) și Facebook (www.facebook.com/timferriss).

Numărul de persoane în greutate (kg)

93 toată lumea

10 vegetariani

17 non-vegetariani

1 Vârstă

7 9-20

9 21-30

3 31-40

9 41-50

3 51-60

0 61 +

8 Bătați

5 Femei

0 Copii

1 1-18 copii

1 Pierderea în prima săptămână

1 Pierderea în a doua săptămână

1 Pierderea în a treia săptămână

1 Pierderea în a patra săptămână

2 Sărit peste micul dejun

1 Nu au sărit peste micul dejun

2 Luat micul dejun în decurs de o oră

0 Nu au luat micul dejun în decurs de o oră

1 Mese pe zi

0 Suă

3 Feci

0 4tru

0 6năi

4 urmat dieta cu strictețe

1 0,5 modificat dieta

1 2 numărat caloriile

1 52 au numărat caloriile

1 04 făcut sport în timp ce țineau dieta

1 1 au făcut sport în timp ce țineau dieta

1 8 început să facă sport după ce au început dieta

1 5 au început să facă sport după ce au început dieta

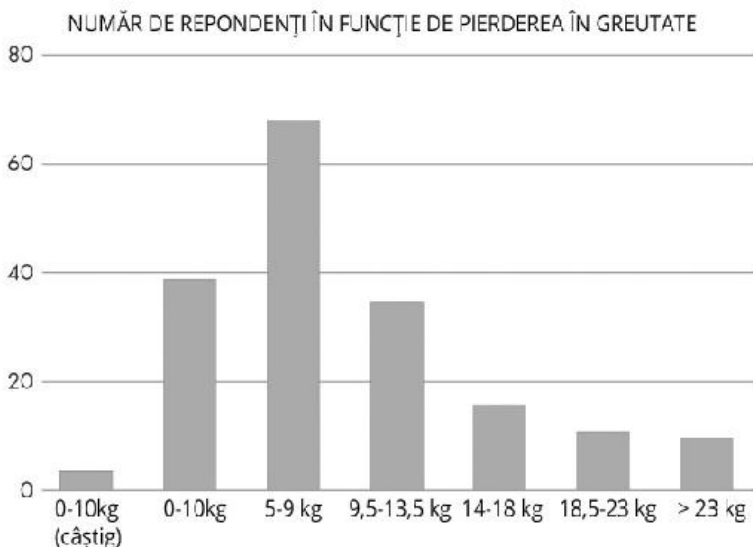
1 6 nei cu copii

1 5 MĂRIȘULI DE FLOARENȚATELOR

A u câștigat 0-10 kg

2 9 pierdut 0-10 kg

A0 pierdut 5-9 kg
A1 pierdut 9,5-13,5 kg
A2 pierdut 14-18 kg
A3 pierdut 18,5-23 kg
A4 pierdut > 23 kg



Deficiențe (potențiale) ale datelor

Datele de aici, deși sunt fascinante, nu sunt perfecte. Iată două deficiențe evidente ale metodologiei și ale sondajelor, în general:

OAMENII AR PUTEA INVENTA ACESTE LUCRURI.

Cu toate că am înlăturat dublurile evidente, am omis datele nefolositoare („Am pierdut 295 de kilograme!”, „Cântăream 16 kilograme la început” etc.) și am marcat înregistrările dubioase, nimeni nu verifica actele de identitate și nu făcea vizite personale. Dacă nu conduci un studiu controlat, este greu să eviți această problemă.

ACEST SET DE DATE S-AR PUTEA SĂ NU ÎI IA ÎN CALCUL PE CEI CARE AU ABANDONAT – OAMENII CARE AU ÎNCERCAT ȘI AU RENUNȚAT.

Dat fiind numărul de eșecuri din cele 3.000 de comentarii revizuite, între 3% și 5%, te-ai putea aștepta la mai multe eșecuri raportate. Dintre cei 194 de repondenți, doar patru au câștigat în greutate sau au rămas la aceeași greutate. Nu uita: acești repondenți au fost contactați după ce au lăsat un comentariu la un articol de pe blog ori s-au selectat singuri, răspunzând pe Twitter sau Facebook.

Provocarea celor care au abandonat și lipsesc maschează o slăbiciune comună a chestionarelor care sunt deschise publicului: cei

care e cel mai probabil să răspundă sunt adesea cei care au avut rezultate pozitive*****. Aceasta este o formă de *eroare de supraviețuire*, un concept care merită înțeles.

***** Dacă nu cumva avem de-a face cu plângeri la adresa serviciului de relații cu clienții, caz în care există un stimulent: ceva poate fi rezolvat după consumarea faptului. (n.aut.)

Te uiți la profiturile medii ale unui fond mutual de anul trecut pentru a alege un câștigător? Nu uita că te adresezi supraviețuitorilor. Victimele – ceea ce Nassim Taleb numește „dovezi tăcute” – nu sunt în preajmă pentru a fi întrebate. Profiturile „medii” sunt mai puțin impresionante, dacă poți include oamenii care și-au pariat ferma și au pierdut. Găsirea acelor dovezi este dificilă, îndeosebi în finanțe, când există atât de multe stimulente care să le acopere.

În termeni practici, înseamnă că rezultatele dietelor noastre sunt false? Nici pe departe. Posibilitatea erorii de supraviețuire nu este o dovadă că numerele nu sunt reprezentative. Două lucruri trebuie reținute:

1. Pe baza tuturor rapoartelor empirice disponibile privind dieta, rata de eșec nu ar trebui să depășească 5%. Acest lucru este incredibil pentru orice măsurare convențională a conformității față de dietă.

2. Aproape toate eșecurile raportate sunt din cauza nerespectării instrucțiunilor.

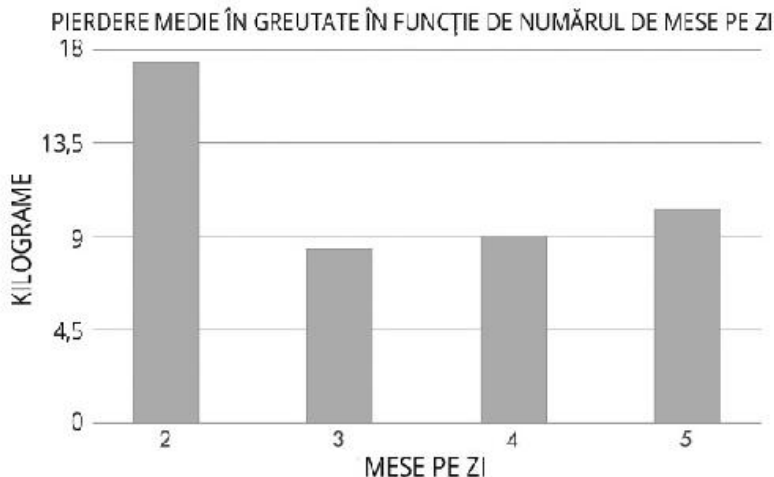
Dacă includem doar persoanele care au urmat cu exactitate indicațiile și au oferit un feedback, procentul de succes este cel mai aproape de 100% din câte am văzut.

Discutarea rezultatelor

Cum ar trebui să citești aceste date? Cum ar trebui să planifici sau să îți schimbi dieta pe baza acestor rezultate?

Hai să ne uităm la zonele unde ai putea face greșeli frecvente. Aceasta este o probă practică a antrenamentului nostru din „Cum să recunoști știința proastă” în observarea științei proaste.

Aruncând o primă privire asupra datelor, există câteva lucruri despre care am putea concluziona că produc o pierdere mai mare de grăsime, în special dacă ne sunt prezentate grafice care arată impresionant și omit detalii importante:



Pe baza datelor, iată câteva concluzii automate pe care le-am putea trage privind variabilele care conduc la o pierdere mai mare în greutate (cu litere îngroșate, mai jos):

Să mănânci doar două mese pe zi vs cinci mese, al doilea cel mai comun număr de mese (pierdere medie de kilograme de 17,5 vs 10,5)

Să ai o dietă vegetariană (pierdere medie de kilograme de 10,5 vs 9,5)

Să numeri kaloriile (pierdere medie de kilograme de 12 vs 9)

Să sari peste micul dejun (pierdere medie de kilograme de 10,5 vs 9,5)

Aceia dintre voi care au fost atenți vor realiza că, pentru majoritatea oamenilor, eu recomand opusul acestor patru concluzii. Am greșit eu totul? Nu ar fi prima oară.

Dar hai să ne mai uităm o dată la acele concluzii cu litere îngroșate.

De această dată, numerele din paranteză de dinainte de 194 ($X/194$) indică numărul de persoane (X) din numărul total de subiecți (194), care au făcut ceea ce este menționat.

Să mănânci doar două mese pe zi, vs cinci mese, al doilea cel mai comun număr de mese (pierdere medie de kilograme de 17,5 vs 10,5) (8/194)

Să mănânci o dietă vegetariană (pierdere medie de kilograme de 10,5 vs 9,5) (10/194)

Să numeri kaloriile (pierdere medie de kilograme de 12 vs 9) (35/194)

Să sari peste micul dejun (pierdere medie de kilograme 10,5 de vs 9,5) (29/194)

Ține minte că este imposibil să determini cauza și efectul din cele de mai sus. Acestea sunt corelații. Pasul următor ar fi să le testezi atât cu grupuri de control, cât și experimentale.

Dar între timp să ne uităm la două dintre concluziile noastre cu litere îngroșate:

SĂ MÂNÂNCI DE DOUĂ ORI PE ZI PARE LA MINTEA COCOȘULUI, DAR NU ESTE.

17,5 kilograme pierdute vs 10,5 pare să zugrăvească o imagine clară. Dar hai să ne întrebăm ceea ce nu știm: cât de mulți oameni au încercat două mese și au abandonat pentru că nu funcționa? Doar 8 din 194 de oameni au mâncat două mese pe zi. De asemenea, cât de solizi erau oamenii care mâncau de două ori pe zi? Poate că aveau 113-136 de kilograme, făcând mai ușoară adunarea de kilograme totale pierdute, chiar dacă greutatea pierdută ca procent din masa corporală a fost mai impresionantă pentru alți oameni mai puțin solizi. Marea majoritate din total (144), cei care au pierdut în medie 8,5-9 kilograme, au mâncat de trei sau de patru ori pe zi, după cum a fost recomandat.

NUMĂRATUL CALORIILOR PARE LA MINTEA COCOȘULUI, DAR NU ESTE.

12 kilograme pierdute vs 9 – din nou, concluzia ar putea părea evidentă: număratul kaloriilor ajută. Din păcate, nu e chiar atât de simplu. În primul rând, mai mult decât în orice alt grup din aceste date, aici suspectez că se aplică eroarea de supraviețuire. 35 din 194 de respondenți au numărat kaloriile. Cât de mulți au încercat să numere kaloriile, lucru pe care eu nu l-am recomandat, și au renunțat cu totul la dietă după ce au descoperit că număratul este plictisitor, imposibil sau incomod? În al doilea rând, chiar pierd mai multă greutate cei care numără kaloriile pentru că numără kaloriile? Sau pentru că sunt mai atenți la urmărire în general și își impun să fie mai responsabili? Bănuiesc că acești numărători de calorii au făcut o treabă mai bună, în medie, în domenii mai importante precum urmărirea consumului de proteine și înregistrarea progresului exercițiilor fizice.

Înseamnă acest lucru că nu ar trebui să urmărești numărul de calorii? Nu neapărat. Simte-te liber să testezi. Este posibil să fii în minoritatea care beneficiază. Dacă nu, și ești în majoritatea care o găsește plictisitoare și groaznică, asigură-te că te oprești din număratul kaloriilor și te întorci la principiile de bază, înainte să renunți la întregul program.

Concluzie

Deși datele pot indica direcții interesante pentru testări ulterioare, voi lăsa pe cineva cu un buget și un interes mult mai mari să încerce controlul. Iată deznodământul: dieta săracă în carbohidrați funcționează.

Dacă vrei să copiezi formula care s-a dovedit a fi cea mai eficientă pentru majoritatea oamenilor, urmează regulile din „Dieta săracă în carbohidrați”.

Bucură-te de o zi de trișat. De fapt, mănâncă un croissant cu ciocolată pentru mine. Ticălosul ăla e delicios.

MAȘINA DE SEX II

Detalii și pericole

Un lucru bun în exces îți poate face rău. Toxicitatea este o problemă serioasă. Dacă testosteronul și libidoul sunt subiecte importante pentru tine, e mai bine să știi prea multe decât prea puține. Acest capitol te va ajuta să eviți problemele, îți va oferi un context mai amplu și va amplifica rezultatele prin personalizarea rețetei.

Dacă te simți copleșit după prima ta trecere, amintește-ți de prezentarea de la Mașina de sex I, care rezumă programul general în termeni concisi. Acestea fiind spuse, nu ignora avertismentele de aici.

Iată elementele de bază ale ambelor protocoale.

Protocolul nr. 1: Pe termen lung și durabil

ULEI FERMENTAT DIN FICAT DE COD + GRĂSIME DE UNT BOGATĂ
ÎN VITAMINE – DOUĂ CAPSULE LA TREZIRE ȘI DOUĂ CAPSULE
ÎNAINTE DE CULCARE

Am început să iau ulei fermentat din ficat de cod și grăsime de unt după ce am discutat cu niște medici pregătiți la Harvard și UCSF, care au citat descoperirile lui Weston A. Price (1870-1948).

Price, poreclit „Charles Darwin al nutriției”, a fost un cercetător și stomatolog care a călătorit prin lume în anii 1930, înregistrând starea de sănătate și dietele bazate pe alimente integrale ale populațiilor indigene izolate. Folosind notițe meticuloase și sute de fotografii, a comparat apoi fiecare grup cu membri din aceleași populații care se mutaseră la oraș și adoptaseră diete industrializate. Trecând prin sute de așezări din 14 țări, de la satele izolate din Lötschental, Elveția, până la triburile Jalou din Kenya, și de la indienii americani până la aborigeni, s-a documentat cu privire la o mare varietate de diete tradiționale.

Unele nu conțineau aproape deloc plante, în timp ce altele conțineau foarte multe; unii mâncau aproape toate alimentele gătite, în timp ce alții preferau ca toate alimentele, chiar și carnea, să fie crude. În ciuda diferențelor, existau câteva puncte comune între dietele grupurilor cu cea mai mică incidență la boală. Trei tipuri de alimente sunt îndeosebi interesante în discuția noastră despre libido:

1. Alimentele lacto-fermentate, precum varza murată, kimchi sau natto japonez, care apar de câteva ori în cartea aceasta, erau de bază.

2. Vitaminele D și A (retinol bazat pe animale, nu caroten bazat pe plante), consumate de 10 ori mai mult decât în SUA, erau luate din surse precum albușuri de ou, uleiuri de pește, unt, untură și alimente cu membrane celulare bogate în grăsime (icre, crustacee și organe).
3. Dietele includeau alimente bogate în ceea ce Price numea „Activatorul X”, acum considerat a fi vitamina K(2) pe baza analizelor făcute de Chris Masterjohn. Sursele obișnuite includeau icrele, uleiul din ficat de cod, organele și untul de un galben puternic, de la vacile care mâncau iarbă verde. Dacă „Activatorul X” este, de fapt, vitamina K(2), atunci natto-ul japonez este poate cea mai bună sursă tradițională, având 1.103,4 micrograme pe 100 de grame. Este de aproape 3 ori mai bun decât pateul de găscă (gustos) (369 micrograme), care ocupă al doilea loc, și de 14 ori decât brânzeturile tari (76,3 micrograme) de pe al treilea loc.

De ce sunt aceste trei lucruri relevante pentru discuția noastră?

Vitamina A are un efect pozitiv direct asupra producției de testosteron în testiculele adulte, iar suplimentarea împreună cu zincul s-a arătat a fi la fel de eficientă ca administrarea de steroizi anabolizanți (depozite de oxandrolon și testosteron) în stimularea creșterii și pubertății, aceasta din urmă fiind definită drept o sporire în volumul testicular cu 12 milimetri sau mai mult.

Vitamina K(2) activează proteinele dependente de vitaminele A și D prin conferirea abilității fizice de a lega calciul. Dr. Price nu ducea lipsă de exemple din lumea reală cu privire la felul în care K(2) amplifică efectele A-ului și D-ului:

Uleiul din ficat de cod, care este bogat atât în vitamina A, cât și în vitamina D, a corectat parțial retardul creșterii și picioarele slabe la curcanii hrăniți deficitar, dar combinația de ulei din ficat de cod și unt bogat în Activator X a fost de două ori mai eficientă.

S-a propus, de asemenea, ipoteza că toxicitatea vitaminei D este adesea un rezultat al deficienței de vitamina K. Dacă alegi să suplimentezi cu vitaminele A și D, așa cum fac eu cu uleiul din ficat de cod și vitamina D lichidă, este important să asiguri o cantitate adecvată de K(2). Sursele sugerate includ unt de la vaci hrănite cu iarbă și alimentele lacto-fermentate menționate mai sus.

În practică, și ca exemplu personal, aceasta înseamnă că iau câteva furculițe de kimchi sau varză murată dimineța în timp ce aștept să se facă omleta***** în – ce altceva? – decât unt de la vaci hrănite cu iarbă. Floare la ureche.

***** Nu pune varză murată sau kimchi în ouă. Am încercat și e oribil. (n.aut.)

VITAMINA D3 – 6.000-10.000 UI PE ZI TIMP DE PATRU SĂPTĂMÂNI

Unul dintre cei mai buni specialiști din domeniul medicinei sportive din Statele Unite, care a dorit să rămână anonim, a relatat o singură anecdotă care m-a dus la o reexaminare mai atentă a vitaminei D:

Un jucător din NFL pe care am ajuns să îl tratez avea dureri debilitante de umăr de ani de zile și suferise două operații din această cauză, ambele cu un rezultat slab sau chiar niciun rezultat. Când și-a testat nivelul de vitamina D, a reieșit clar că avea o deficiență severă. La șase săptămâni după ce a început să ia vitamina D, durerea de umeri încetase. Făcuse două operații degeaba.

S-a dovedit că vitamina D face mult mai multe decât majoritatea vitaminelor.

Odată ce vitamina D se activează în corp drept calcitriol, acționează precum un hormon steroid și reglează mai bine de 1.000 de gene care răspund la vitamina D, inclusiv cele care codifică fibrele musculare specifice. Poate crește mărimea și numărul de fibre de tipul 2 (cu contracție rapidă), care, după cum s-a indicat mai devreme, au cel mai mare potențial pentru creștere. Este unul dintre cei mai trecuți cu vederea „nutrienți pentru somn”, conform lui John Anderson, profesor emerit de nutriție la Universitatea din Carolina de Nord.

Efectul poate fi substanțial. Chiar și la numai 1.000 UI***** zilnic timp de doi ani, 48 de femei în vârstă cu deficiență de vitamina D (cum aveam și eu) și-au *triplat* procentul de fibre musculare cu contracție rapidă și și-au *dublat* diametrul fibrelor în membrele funcționale. Grupul de control nu a înregistrat niciun câștig.

***** În acest caz, ergocalciferol, o formă pe care te sfătuiesc să nu o iei; folosește mai comunul colecalciferol, în schimb. (n.aut.)

Cea mai bună performanță athletică pare să înceapă când nivelul din sânge se apropie de cel obținut prin expunerea *persistentă* a întregului corp la soarele natural de vară: **50 ng/ml**.

Crezi că ai parte de suficient soare? Puțin probabil. Chiar și în timpul verii nesfârșite din Miamiul subtropical a fost înregistrată o incidență surprinzător de ridicată a deficienței de vitamina D, din moment ce majoritatea oamenilor fie folosesc loțiuni de protecție solară, fie evită expunerea prelungită la soare. Patruzeci la sută dintre alergătorii din Louisiana testați în alt studiu, toți antrenându-se afară, au înregistrat insuficiențe majore. Muncitorii care își desfășoară activitatea în interiorul clădirilor sau atleții care se antrenează și concurează în săli și stadioane acoperite sunt candidați principali la insuficiențe majore: Lovell și colaboratorii săi au descoperit că 15 din 18 gimnaste aveau un nivel sub 30 ng/ml, iar 6 aveau un nivel sub 20 ng/ml.

Testele simple făcute acasă (vezi resursele enumerate în anexa „Testare”) îți pot spune în ce situație te afli, iar expunerea constantă la UV-B sau la soare (20-30 de minute de cel puțin două ori pe săptămână, depinzând de latitudine), împreună cu D3 sublingual, te pot face să atingi ținta noastră minimă de 50 ng/ml. Mai mult de 100 ng/ml este considerat excesiv, iar mai mult de 150 ng/ml este considerat toxic.

Dacă nu te testezi și iei orbește vitamina D, există risc de supradoză. Un simptom blând al supradozei poate fi un gust metalic în gură, pe care l-a avut și Neil din „Protocolul lui Occam”. În graba noastră de a începe programul și pe baza deficiențelor medii pe care le observasem în analizele de sânge ale subiecților din trecut, am neglijat să îi testăm vitamina D. Nu realizasem că făcea surf timp de câteva ore pe zi.

Stabilește-ți punctul de plecare mai întâi.

Experiența mea

Punctul de plecare de la prima analiză de sânge: **32 ng/ml**

Al doilea test, pe 20.08.2009 (la două luni după ce am luat 1.000 UI/zi și 20 de minute de expunere zilnică la soare): **35 ng**

Al treilea test, 5 săptămâni mai târziu, pe 25.09.2009 (după ce mi-am crescut consumul la 7.200 UI/zi): **59 ng/ml**

Am împărțit cele 7.200 UI în două doze: 1,5 pipete pline de vitamina D lichidă Now® la trezire și din nou înainte de culcare. Este important să testezi pipetele, nu să ai încredere în ceea ce susține eticheta: chiar dacă sticla susține că sunt 5.000 UI pe pipetă, în medie pipeta duce doar 24 de picături, iar 4 picături înseamnă 400 UI, deci o pipetă medie plină conținea 2.400 UI – circa jumătate din ceea ce se spunea pe etichetă.

Am observat cel mai mare impact asupra performanței după ce am trecut peste bariera de 50 ng/ml și am ajuns la 55 ng/ml, după care efectele s-au stabilizat. Îmbunătățirea performanței vitaminei D este bine documentată, cel puțin ca rezultat al folosirii de lămpi UV:

În 1944, cercetătorii germani au iradiat 32 de studenți la medicină, de două ori pe săptămână timp de 6 săptămâni, descoperind că studenții iradiați prezentau o îmbunătățire cu 13% a performanței pe o bicicletă ergometru, pe când performanța studenților din grupul de control era neschimbată. În 1945, Allen și Curaton au măsurat forma fizică cardiovasculară și anduranța musculară timp de 10 săptămâni la 11 studenți de colegiu din Illinois, de sex masculin, care au fost iradiați, comparându-i cu 10 studenți neiradiați, din grupul de control, ambele grupuri executând antrenamente fizice similare. Grupul de tratament a obținut un câștig în scorul standard de 19,2% la forma fizică

cardiovasculară, comparativ cu o îmbunătățire de 1,5% la studenții din grupul de control.

Pune lumină pe tine sau ia niște picături.

Vitamina D suplimentară îți sporește nevoia de vitamina A, așa că nu uita de ficatul de cod menționat anterior, care le conține pe amândouă.

BĂILE SCURTE DE GHEAȚĂ ȘI/SAU DUȘURILE RECI – LA 10 MINUTE DE LA TREZIRE ȘI ÎNAINTE DE CULCARE

Efectul băilor de gheață și al dușurilor reci asupra hormonilor sexuali este în mare netestat în literatură, dar pare să fie un mecanism plauzibil.

Zona preoptică a hipotalamusului anterior este responsabilă pentru reglarea termogenezei – generarea de căldură ca răspuns la expunerea la frig. Aceeași zonă preoptică conține *de asemenea* majoritatea neuronilor care eliberează GnRH, făcând-o locul principal pentru producția de GnRH. Poate îți amintești că pulsațiile de GnRH declanșează apoi fie FSH (pulsatii cu frecvență joasă), fie eliberarea de LH (pulsatii cu frecvență înaltă).

Uitându-mă la schimbările din analizele de sânge, după ce am înlăturat și apoi am reincorporat atât băile, cât și dușurile ca variabile izolate, cred că expunerea intermitentă la frig are un impact pozitiv asupra pulsațiilor cu frecvență înaltă ale GnRH, rezultând niveluri mai înalte de LH și testosteron.

Protocolul nr. 2: pe termen scurt și distractiv

CU 20-24 DE ORE ÎNAINTE DE SEX

În seara de dinainte de ziua în care îți propui să faci sex, consumă cel puțin 800 de miligrame de colesterol cu două ore înainte de culcare.

Am dublat efectul de sporire a poftei de sex în mai mult de zece probe, care au început cu porții mari de carne de vită hrănită cu iarbă, la 450-550 de grame la o masă. Inițial, am crezut că responsabil era consumul mai mare de carne. Pe baza literaturii de specialitate, se pare că hrana în exces sau carnitina ar putea fi responsabile, cea din urmă arătându-se importantă pentru producția de spermă (spermatogeneza) și calitatea sa (motilitate).

AT

Problema pe care o pune această ipoteză este că 113 grame de friptură de vită conțin 56-162 de miligrame de carnitină. Vita hrănită cu iarbă este mai bogată în L-carnitină și (în general), cu cât este carnea mai roșie, cu atât este mai mare conținutul de carnitină. Dar chiar dacă presupunem valoarea mai înaltă pe 28 de grame de 37,5 miligrame (150 de miligrame în 113 grame) pentru friptura de vită în sânge, ar

trebui să consumăm 1,5 kilograme de carne pentru a ajunge la doza clinică de două grame pe zi. Chiar și pentru un carnivor avid este dezgustător. Deși bănuiesc că există efecte neglijabile la doze mai mici de două grame pe zi, voiam să caut explicații alternative.

Soluția simplă s-a descoperit în ouă.

Voiam să izolez colesteorul ca variabilă datorită efectului său potențial, dependent de doză, de reducere a SHBG-ului, iar un singur gălbenuș mare de ou oferă mai mult de două treimi din limita de colesterol CZRSUA de 300 de miligrame, însemnând 200 de miligrame pe gălbenuș.

Pragul minim pentru un efect *foarte* observabil pare să fie de 800 de miligrame de colesterol, sau patru ouă integrale.

Dacă vrei un bonus gustos, adaugă brânză elvețiană slabă în grăsimi, care are cel mai mare nivel de ALC (acid linolenic conjugat) dintre toate brânzeturile, brânza naturală Muenster plasându-se pe al doilea loc.

CU PATRU ORE ÎNAINTE DE SEX

4 nuci braziliene

20 de migdale crude

2 capsule din combinația menționată anterior de cod/unt

Explicația pentru nucile braziliene: am început să consum nuci braziliene pentru seleniu, deoarece îmi ieșise la analize că am un deficit din acest oligomineral, după ce trimiseseam mostre de sânge la SpectraCell, același laborator de testare a micronutrienților care se pare că a fost folosit de Lance Armstrong.

În studiile clinice s-a arătat că nucile braziliene sunt mai eficiente decât suplimentele cu seleniu, ceea ce este important în contextul nostru, din moment ce s-a demonstrat că seleniul sporește producția de spermă și calitatea ei. Ambele lucruri fiind bune pentru „gemeni”.

Dar de ce aveam de fapt deficiență de seleniu? Fiindcă nu mâncam destule alimente care conțineau seleniu, precum carnea de vită?

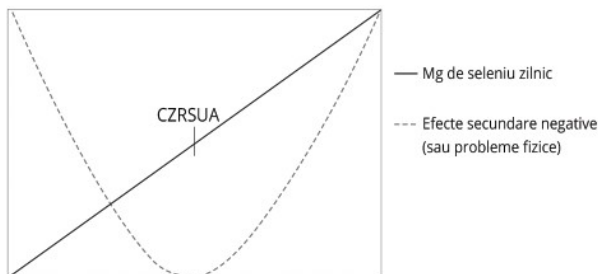
Sau, și acesta e un lucru esențial, era altceva care concura cu seleniul sau mi-l înlătura din corp? Aceasta este cea mai neglijată întrebare. Este și o problemă mai mare, din moment ce nu o poți rezolva dând pe gât pilule sau poțiuni.

Pe baza unei treceri în revistă a studiilor publicate, am alcătuit trei ipoteze legate de deficitul meu de seleniu:

1. 1. Chiar dacă mâncam cantități mari de alimente de origine

animală care se presupune că sunt bogate în seleniu, precum carnea de vită (200 de grame satisfac CZRSUA zilnică), animalele mâncau iarbă dintr-un sol lipsit de seleniu.

2. 2. Intrarea și ieșirea din cetoză mi-a creat o deficiență de seleniu. Fără să știu, dieta cetogenică pe termen lung a fost asociată cu deficiența de seleniu. Acesta a fost momentul când mi s-a aprins becul.
3. 3. Seleniul protejează împotriva mercurului prin faptul că se leagă de el. Nivelul ridicat de mercur din sânge, pentru care am fost testat pozitiv, ar putea contribui și el la deficiența de seleniu.



Odată ce am avut câteva explicații plauzibile, a fost timpul să testez acțiunile de corectare:

Acțiunea de corectare nr. 1: am început să consum trei nuci braziliene la micul dejun și trei nuci braziliene înainte de culcare. Prea mult seleniu le dăunează înotătorilor, așa că m-am menținut bine în limita tolerabilă superioară pentru adulți, care este de 400 micrograme pe zi. 28 de grame de nuci braziliene (aproximativ 11 nuci) oferă 544 micrograme, așa că 400 de micrograme înseamnă circa opt nuci pe zi (49 micrograme fiecare). Consum șase pentru a funcționa bine în limitele non-toxice. Am experimentat de două ori cu limite mai mari de 8-10 nuci pe zi; în ambele cazuri, am avut brusc cel mai rău puseu de acnee din viața mea. Cu toate că deficiențele de seleniu pot provoca probleme cu pielea, se pare că seleniul în exces, sau cel puțin nucile braziliene, pot face același lucru.

Acțiunea de corectare nr. 2: în al doilea rând, mă asigur că ies din cetoză cel puțin o dată pe săptămână prin consumarea de carbohidrați, precum în ziua de trișat de sâmbătă din dieta săracă în carbohidrați. De când mi-a ieșit la analize deficiența, mai consum o masă de trișat din două în două săptămâni, miercurea, la prânz, care include în general un singur castron de orez brun cu o masă thailandeză.

Acțiunea de corectare nr. 3: am început să încerc să înlătur mercurul din corp fără să mă sinucid. În ciuda mai multor ședințe

DMPS IV de chelare, testele urinare nu au arătat schimbări observabile în nivelul de mercur. Până astăzi, chelarea nu a arătat beneficii, dar plănuiesc să experimentez cu un protocol mai extins de 3 zile, și anume 11 zile fără supozitoare EDTA (distractiv, distractiv!), pentru a evita efectele secundare adesea severe ale chelării orale.

Explicația migdalelor pentru sporirea testosteronului: migdalele au fost o descoperire accidentală.

Târziu într-o seară, după ce am realizat că frigiderul meu de burlac nu conținea altceva decât alcool și diferite pudre de proteine dezgustătoare, am tăbărit, din disperare, asupra unei pungi mari de migdale. Muream de foame și am mâncat circa 30 de migdale (28 de grame).

În ziua următoare, am avut o poftă de sex mult mai mare decât de obicei și am fost derutat. Am putut să o corelez cu consumul de migdale abia după ce m-am uitat la o înregistrare detaliată a alimentelor. Dar ce anume din migdale putea avea acest efect? Singurul răspuns potențial părea să fie un conținut bogat de vitamina E.

Și ce să vezi!? După prima experiență, mi-a ieșit la analize un deficit de vitamina E la același test SpectraCell, care dezvăluise problema cu seleniul.

Uitându-mă mai atent la studiile de cercetare de pe PubMed, am realizat că vitamina E nu avea doar potențialul să contracareze stresul oxidativ ce reduce testosteronul și producția de spermă, ci a fost folosită cu succes și în combinație cu seleniul și vitamina A (coincidență uimitoare, nu?), pentru tratarea deficienței parțiale de androgen la bărbați.

Cel mai interesant pentru mine, vitamina E stimulează eliberarea hormonului eliberator de hormon luteinizant (LHRH) din hipotalamus.

Bingo!

28 de grame (30 de migdale) îți dau circa 40% din valoarea ta zilnică (VZ). Eu consum atât migdale crude, cât și unt de migdale organic pentru a atinge nu mai mult de 150% din VZ, adesea mâncând două linguri cu vârf din cel din urmă, pe tulpini de țelină la micul dejun.

La fel ca majoritatea lucrurilor, prea multă vitamină E este la fel de rea ca și prea puțină. Fii și tu grozav ca Fetița cu părul de aur: fă exact ce trebuie și testează-ți nivelurile la fiecare două sau trei luni. Rezultatele par să merite.

* * *

Nu am explicații pentru impactul aparent dependent al câtorva dintre ingredientele din cocteilul din protocol, dar înlăturarea oricărei piese pare să reducă efectul libidoului.

Pentru a confirma acest lucru, am înlăturat sistematic fiecare element. De exemplu, am încetat consumul de vitamina D timp de șase săptămâni, crescând în schimb numărul de nuci braziliene la opt pe zi. Testosteronul meu a sărit până la 835 (normal este 280-800), dar libidoul meu și vitamina D au scăzut; cea din urmă până la 31,3 (normal este 32-100).

Fii deștept și testează-te periodic.

REZOLVAREA UNEI PROBLEME, PROVOCAREA ALTEIA: DEFICIENȚE CREATE DE MEDICAMENTE OBIȘNUITE ȘI DE ANTRENAMENT

Chiar și având o dietă perfectă, este posibil să dezvolți un deficit de nutrienți. Cum? Folosind medicamente care previn absorbția de nutrienți specifici sau prin angajarea în exces în antrenamente care taxează un anumit sistem biochimic.

Iată o mică mostră de medicamente și regimuri de antrenament potrivite cu unele dintre deficiturile lor asociate.

Ai folosit vreunul dintre ele?

Contraceptive orale

Folosite pentru: prevenirea sarcinii

Deficite asociate: acid folic, vitaminele B-2, B-6, B-12 și C, zinc, magneziu

Simulenți (de exemplu „verdețurile” folosite de jucătorii de baseball, „pastilele de pornire” folosite de piloții din forțele aeriene sau cafeina obișnuită în doze mari)

Deficite asociate: molibden, B-5, potasiu, magneziu, vitamina C

Antibiotice

Folosite pentru: infecții bacteriene

Deficite asociate: vitaminele B, acidul folic, vitaminele D și K*****

***** Notă importantă: există 22 dovezi conform cărora antibioticele alese atent pot face, de asemenea, pastilele contraceptive mai puțin eficiente din cauza efectului lor negativ asupra florei intestinale și absorbției de estrogeni. Pentru a preveni sarcinile neplanificate, consultă-ți medicul dacă iei antibiotice în timp ce folosești anticoncepționale. (n.aut.)

Antidepresive

Folosite pentru: depresie

Deficite asociate: vitamina B-2

Alcool

Folosit pentru: recreere

Deficite asociate: acid folic, tiamină, vitamina B-6

Medicații pentru ulcer și arsuri la stomac

Deficite asociate: vitaminele B-12 și D, acid folic și mineralele calciu, fier și zinc

Anticonvulsive

Folosite pentru: epilepsie, tulburare bipolară

Deficite asociate: biotină, acid folic, vitaminele B-6, D și K

Colestiramină

Folosit pentru: colesterol ridicat

Deficite asociate: vitaminele A, D, E și K

Oxid de azot

Folosit pentru: anestezie dentară, recreere

Deficite asociate: vitamina B-12

Medicamente pentru chimioterapie

Folosite pentru: tratamentul cancerului

Deficite asociate: acidul folic

Antipsihotice

Folosite pentru: schizofrenie, tulburare bipolară

Deficite asociate: vitaminele B-2 (riboflavină) și D

Anticoagulanți (de exemplu, warfarină)

Folosiți pentru: fibrilație atrială, prevenirea cheagurilor de sânge

Deficite asociate: vitaminele E și K

Antiinflamatorii (corticosteroizi)

Folosite pentru: artrită, eczeme, astm, hepatită, lupus, boala Crohn, inflamații oculare, insuficiență suprarenală

Deficite asociate: calciu, DHEA, magneziu, melatonină, potasiu, proteine, seleniu, vitaminele B-6, B-9, B-12, C și D, zinc

Metformina

Folosită pentru: diabetul de tip 2

Deficite asociate: acid folic, vitamina B-12

Steroizi androgeni-anabolizanți

Folosiți pentru: creștere musculară, performanță athletică, boli degenerative/imune

Deficite asociate: vitaminele B-6, B-9, B-12, C și D

Clenbuterol

Folosit pentru: astm, pierdere de grăsime de către culturisti

Deficite asociate: taurină și magneziu cardiac (potențial fatal)

Deficite specifice antrenamentului conform lui Charles Poliquin:

Printre specialiștii în aruncare (aruncători în baseball, aruncători de disc etc.)

Caracteristică: sunt taxate neurotransmițătorul GABA***** și sistemul nervos

***** GABA – Acidul gama-aminobutiric. (n.ed.)

Deficite asociate: taurină

Jucători din NFL și NHL și culturisti

Sistem taxat: leziuni musculare

Deficite asociate: lizină

MAȘINA FĂRĂ CARNE I

Motive să încerci o dietă bazată pe plante timp de două săptămâni

Bacon: portalul cărnii.

– Insignă pe o geantă în San Francisco.

Puterea constrângerilor pozitive

Limitarea opțiunilor este considerată de obicei un lucru rău.

Dar cum ți s-ar îmbunătăți vocabularul, dacă nu ai putea folosi adjectivul „interesant” și ar trebui să fii mai exact?

Cum ți s-ar îmbunătăți abilitățile de planificare, dacă ar trebui să te descurci fără un telefon mobil timp de două săptămâni?

În realitate, există atât constrângeri negative, cât și *pozitive*. Cele din urmă sunt adesea folosite în afaceri pentru a îmbunătăți inovația și rezultatele într-o anumită zonă. Renumita „producție de tip lean”***** de la Toyota a fost rezultatul aplicării constrângerilor pozitive proceselor care conduc la risipă.

***** Filozofia fundamentală a conceptului *lean* o reprezintă definirea valorii din punctul de vedere al clientului (consumator), astfel că toate activitățile care nu adaugă valoare în ochii clientului (ci doar generează costuri) sunt identificate ca risipă; *lean* înseamnă a produce mai mult cu mai puțin consum de spațiu, stocuri, oameni, timp. (n.ed.)

Cum aplici asta la dietă? Simplu: prin eliminarea anumitor alimente pentru o perioadă limitată de timp. Pentru majoritatea omnivorilor, cel mai greu lucru și – prin urmare – cel mai valoros este să înlăture carnea. Ca să-l cităm pe dr. John Berardi (un carnivor, ca mine), pe care îl vom întâlni mai târziu: „În căutarea noastră de a umple o treime din farfurie cu carne, uneori uităm să ne gândim cu ce ar trebui să umple celelalte două treimi”.

Constrângerile testării unei diete bazate în primul rând pe plante (pe care o voi numi „DBPP”), fie că este pescatariană, vegană sau din zona asta, cer o cunoaștere a alimentelor care să surclaseze ceea ce elimini. Chiar și un experiment de două săptămâni produce beneficii permanente uriașe.

De exemplu: dacă știi că ai putea avea o deficiență de B-12 cu o DBPP, înveți despre B-12, înveți despre vitaminele B și înveți despre vitamine în general, lucru care ți-ar putea ramifica apoi interesul către pulberea de ficat (o sursă bună), ceea ce te determină să mănânci carne de vită hrănită cu iarbă, din zona ta, o dată pe săptămână în loc să alegi să fii vegan.

Înseamnă să descoperi ce e cel mai bine pentru tine.

Sugerez o încercare de două săptămâni a DBPP după 3-4 luni de

dietă săracă în carbohidrați. Indiferent unde ajungi apoi, conștientizarea va duce la decizii mai bune de care să beneficieze aspectul, performanța și planeta în ansamblu.

Trecerea de la ideal la practic: cinci pași

Câteva definiții sunt necesare înainte să începem:

1. Termenul „vegetarian” este atât de utilizat încât și-a pierdut sensul. Eu îl definesc aici ca fiind acea persoană al cărei volum alimentar este bazat în proporție de cel puțin 70% pe plante. Aceasta este dieta bazată în primul rând pe plante (DBPP) menționată mai devreme, iar acesta este termenul pe care îl voi folosi în loc de „vegetarian”. În dieta săracă în carbohidrați consum un minimum de 60% DBPP, însemnând că majoritatea meselor sunt mai bine de 60% bazate pe plante; 6/10 din fiecare farfurie este acoperită cu fel de fel de legume.

2. Definesc „vegană” acea persoană care nu consumă produse de origine animală, cu excepția bunurilor produse de insecte, precum mierea. Cea din urmă este subiect de controverse pentru unii vegani, dar aceasta este o discuție pentru o altă carte.

Dacă iei în considerare să faci o încercare cu DBPP, ceea ce sper că vei face, îți sugerez să realizezi treptat tranziția de la o dietă bazată pe alimente de origine animală.

Este mai bine pentru mediu dacă îți iei o sursă locală de 70% DBPP***** pe termen nedefinit, decât să mănânci 100% vegan timp de două luni și să renunți pentru că o găsești nesustenabilă. Unii vegani, pierduți în războiul ideologic, pierd, de asemenea, din vedere efectele cumulative: să determini 20% din populație să facă niște pași în direcția potrivită va avea un impact infinit mai pozitiv asupra lumii decât să determini 2% din populație să urmeze o dietă bazată 100% pe plante. Atât pentru carnivorii, cât și pentru vegetarianii neinformați – opriți atacurile *ad hominem* și concentrați-vă pe imaginea de ansamblu.

***** Aceasta presupune că plantele nu vin în primul rând din monoculturi precum soia, grâu și porumb. Cred că producția industrială a cerealelor anuale a făcut la fel de mult rău mediului ca fermele fabricilor, din cauza distrugerii habitatului (și deci a eradicării speciilor) și a datelor privind amprenta de carbon. (n.aut.)

Desigur, există mulți vegetarieni și vegani care obiectează împotriva oricărui consum de produse de origine animală ca fiind imoral, chiar dacă animalele sunt crescute în condiții umane și fără să prejudicieze mediul. Nu voi aborda această problemă aici, căci implică prea multe definiții subiective. În schimb, mă voi concentra pe implicațiile nutriționale și logistice ale urmării DBPP.

Următoarea secvență de cinci pași este simplu de implementat.

Fiecare pas te va face un consumator mai conștient și va servi la reducerea impactului tău asupra mediului:

Pasul 1. Înlătură amidonul (orez, pâine, cereale) și adaugă leguminoase. Produsele dense, precum burgerii cu fasole neagră fără chifle, sunt încurajate. Mănâncă multe alimente de trișat o dată pe săptămână. Citește capitolele despre dieta săracă în carbohidrați pentru readucere aminte, dacă e nevoie.

Pasul 2. Asigură-te că toată carnea pe care o consumi provine de la animale crescute pe pajiști, hrănite cu iarbă, sau dintr-o zonă nu mai îndepărtată de 80 de kilometri de casa ta.

Pasul 3. Consumă carne numai după ora 18 (lucru pe care Mark Bittman și alții îl denumesc planul „vegan până la 6”) sau consumă carne doar în weekend sau în zilele de trișat.

Pasul 4. Înlătură toată carnea în afară de pește (pescatarian) și/sau ouă și lapte (lacto-ovo-vegetarian). Bill Pearl a câștigat Mr. Univers în 1967 și 1971 ca lacto-ovo-vegetarian și a obținut brațe superioare de 51,7 centimetri la 99 de kilograme. Carnea roșie nu este necesară pentru creștere.

Pasul 5. Mănâncă o dietă vegană bazată 100% pe plante.

Înlăturarea a prea multe alimente și prea repede duce la abandonarea schimbărilor pozitive. Sărirea peste pași în acest proces creează de obicei un gol caloric care te face (1) să te simți oribil și să te întorci la vechile obiceiuri sau (2) să umpli golul cu porcării vegetariene, precum carnea falsă procesată, cartofi prăjiți, nectar de agave și lapte cu zahăr etichetat drept lapte de soia sau de migdale.

Ia-o pas cu pas și oprește-te când îți atingi pragul de acceptare. Eu am experimentat până la nr. 5, dar majoritatea se opresc constant la nr. 2.

Organizarea

Nu te lăsa păcălit: într-o lume în care carnea și proteinele animale ieftine sunt omniprezente, va trebui să fii mai organizat decât verii tăi carnivori.

Cât de organizat depinde de ambiția ta. Ca să devii un „vegetarian” în formă îți trebuie mult mai multă sârguință decât ca să devii un atlet vegan care bate recorduri.

Vom arunca o privire asupra întregului spectru, cu exemple din lumea reală, în care am inclus o persoană care ține dieta săracă în carbohidrați, unul dintre cei mai renumiți atleți de duranță din toate timpurile și un om de știință omnivor, care a testat el însuși veganismul timp de 28 de zile.

Scopul meu este să te ajut să îți urmezi propriile reguli etice și de

mediu, fără să îți provoci ție sau portofelului tău daune excesive. Acest capitol va răspunde și celor mai populare întrebări trimise de către veganii aflați printre cei peste 100.000 de persoane care mă urmăresc pe Twitter:

Cum obțin suficiente proteine cu o dietă vegană?

Cum mă pot descurca fără soia?

Ce pot mânca când călătoresc, dacă sunt vegan?

Ce suplimente ar trebui să folosesc pentru a preveni deficiențele?

Dac acestea sunt cele mai mari preocupări, permite-mi să le discut înainte să trecem la studiile de caz:

CUM OBTÎN SUFICIENTE PROTEINE CU O DIETĂ VEGANĂ... FĂRĂ SOIA?

Răspunsul: în primul rând, trebuie să definim ce înseamnă „suficiente”.

După majoritatea standardelor carnivorilor, atleții de anduranță descriși în acest capitol nu consumă suficiente proteine, și totuși sunt capabili să concureze la cel mai înalt nivel în sporturile lor. Și nu este vorba doar de alergat. Mike Mahler, un atlet de forță vegan bine cunoscut, consumă 100-130 de grame pe zi în zilele de antrenament și aproximativ 90 de grame pe zi în zilele în care nu se antrenează. Dată fiind greutatea sa corporală de 89 de kilograme și o masă corporală slabă presupusă de 80,4 (10% grăsime corporală), înseamnă o limită superioară de 1,46 grame pe kilogram de greutate corporală slabă în zilele de antrenament și 1,02 grame pe kilogram de greutate corporală slabă în zilele în care nu se antrenează. Dr. John Berardi, pe care îl vom cunoaște mai târziu, consumă mult mai mult, dar hai să adoptăm limita lui Mahler ca țintă.

Cum consumi suficient dacă vizezi un minimum de 1 gram pe kilogram de greutate corporală slabă? Pentru a estima asta și a greși mai degrabă în plus, transformă-ți pur și simplu greutatea corporală în grame (de exemplu, 68 kg → 34 grame de proteine).

Un procent mare de vegani folosesc soia ca sursă primară de proteine. Este o idee proastă.

Pe baza întregii literaturi pe care am revăzut-o, fitoestrogenii din soia sunt periculoși pentru adulți și, într-o măsură mai mare, pentru copii, chiar și când sunt folosiți cu moderație. Studiile au demonstrat că doar 30 de grame de soia pe zi (circa două linguri) timp de 90 de zile pot întrerupe funcția tiroidei, iar aceasta s-a constatat la subiecți japonezi. Serviciul Federal de Sănătate Elvețian a echivalat **100 de miligrame** de izoflavone (fitoestrogeni) cu o singură pastilă contraceptivă în termeni de impact estrogenic. Cât de multe pastile contraceptive mânănci zilnic din neatenție?

MÂNCARE DE IZOFLAVONE (ÎNTR-O PORȚIE DE 100 G)

80g tărâțe de soia

50g tărâțe (japonaeze) tin de jumătate de cană)

45g mazăre (7-8 bucăți mici)

45g orez (în mai puțin de două treimi de cană)

25mg lă obișnuită de soia pentru bebeluși

Supradoza de estrogen nu este bună pentru niciunul dintre sexe, dacă nu cumva țiintești la sterilitate.

Deci, cum poți s-o faci fără soia?

Răspunsul: fie cu alimente integrale extensive, care necesită timp de pregătire, fie cu proteine sub formă de pulbere, care necesită un buget.

Opțiunile cu alimente integrale vor fi discutate în studiile de caz, deși vei vedea că se mai strecoară și niște produse de soia. Pentru suplimentare, cele mai constant recomandate pulberi de proteine între atleții vegani sunt:

Sun Warrior Chocolate Brown Rice Protein (proteină din orez)

Pure Advantage Pea Protein Isolate (proteină din mazăre)

Nitro Fusion Plant Fusion (proteină din orez, mazăre și anghinare)

Și eu am confirmat că acestea nu te fac să vomități, dacă le amesteci cu 1-2 linguri de unt de migdale și apă cu gheață, sau lapte de migdale, sau lapte de cocos.

CE POT MÂNCA CÂND CĂLĂTORESC, DACĂ SUNT VEGAN?

Răspunsul: Dacă ne referim la alimente integrale, cea mai ușoară este mâncarea mexicană sau cea thailandeză, exact ca la dieta săracă în carbohidrați.

Veganii care optează pentru mâncare mexicană ar comanda un număr de garnituri, precum fasole neagră (fără untură), legume la abur și guacamole (bogate în grăsimi și calorii, nu e de neglijat), fie mâncate singure, fie cu tortilla de porumb. Sugerez să eviți grâul, așa cum o fac și atleții vegani de talie mondială pe care i-am interviewat.

Dacă nu ai nimic în zonă în afară de McDonald's și Pizza Hut, o pungă cu peste 50 de migdale crude îți poate ține de foame 10 ore sau cam așa ceva, până când găsești ceva mai substanțial. Se găsesc la aproape toate benzinăriile și în magazinele din aeroporturi.

În cel mai rău caz, alege să-ți fie puțin foame decât să încalci regulile.

CE SUPLIMENTE AR TREBUI SĂ FOLOSESC?

Răspuns: Pentru prevenirea problemelor serioase de sănătate, asigură-ți următoarele:

NUTRIENT	CANTITATEA ZILNICĂ RECOMANDATĂ (CZRSUA)
Iod	150 mcg
Lizină	/kg greutate corporală
Biotină	(nu CZRSUA)
Vitamina B6	(în 20 mcg bărbat etc.)
Creatină	pe zi (nu CZRSUA)
Lipide monosaturate	(pe zi CZRSUA)
A-zadoc	(grăsimi de 50g) (nu CZRSUA)

***** Cum faci vegetarianii mai inteligenți? Pune-i să ia creatină. Într-un studiu controlat cu placebo dublu-orb (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1691485/?tool=pmcenz>), 45 de tineri adulți vegetarieni au primit 5 grame de creatină zilnic timp de 6 săptămâni, iar cercetătorii au concluzionat că „suplimentarea cu creatină are un efect pozitiv semnificativ ($p < 0,0001$) atât asupra memoriei funcționale (amintirea cifrelor în ordine inversă) cât și asupra inteligenței (Matricele Progresive Avansate ale lui Raven).” 2 grame pe zi nu au reprodus aceste rezultate în studii separate. (n.aut.)

Recomandările mele suplimentare

NUTRIENT	ZILNICĂ RECOMANDATĂ (CZRSUA)
Vitamină B-12	
Ulei de in	Agentiali (Udo's Oil)
Biotină	femei, 65 g bărbați
Calciu	mg
Fier	mg femei, 8 mg bărbați
Vitamină D	mum (vezi „Mașina de sex”)
Zinc	femei, 11 mg bărbați
Aminoacizi	
Seleniu	
Riboflavina	femei, 1,3 mg bărbați
Vitamină E	

Cel mai important avertisment dintre toate: putem să ne identificăm doar deficiențele și, prin urmare, suplimentarea, pentru acele lucruri pe care oamenii de știință le-au identificat.

Vezi concluzia capitoului următor pentru avertismente importante în acest sens.

Studii de caz

Pentru fiecare studiu de caz, voi extrage lecțiile cele mai remarcabile și voi include atât liste de cumpărături săptămânale, cât și, în exemplele de ordin athletic, primele alegeri de mese principale.

Marque Boseman (bărbat) – vegetarian

Atletism: atlet care nu concurează

Obiectiv: pierdere de grăsime folosind dieta săracă în carbohidrați

Greutate: 86 de kilograme (100 de kilograme înainte de dietă)

Înălțime: 1,70 m

Cost săptămânal pentru mâncare: 60 de dolari
Complexitate săptămânală a mâncării: scăzută

Scott Jurek (bărbat) – vegan

Atletism: alergător de ultraanduranță de talie mondială

Obiectiv: anduranță

Greutate: 75 kilograme

Înălțime: 1,88 m

Cost săptămânal pentru mâncare: 400-500 de dolari

Complexitate săptămânală a mâncării: ridicată

Dr. John Berardi (bărbat) – omnivor (a testat veganismul timp de 28 de zile)

Atletism: antrenor de atletism la nivel profesionist și olimpic, doctorat în fiziologie

Obiectiv: putere

Greutate: 85 de kilograme

Înălțime: 1,75 m

Cost săptămânal pentru mâncare: 60 de dolari

Complexitate săptămânală a mâncării: moderată

Următoarele studii de caz nu sunt incluse în acest capitol, din păcate, din cauza restricțiilor de spațiu, dar pot fi găsite pe www.fourhourbody.com/vegan-athletes.

Steph Davis (femeie) – vegană

Atletism: alpinistă de talie mondială

Obiectiv: anduranță

Înălțime: 1,66 m

Greutate: 53 de kilograme

Cost săptămânal pentru mâncare: 60-80 de dolari

Mike Mahler (bărbat) – vegan

Atletism: atlet de forță

Obiectiv: putere și condiționare metabolică

Înălțime: 1,83 m

Greutate: 89 kilograme

Cost săptămânal pentru mâncare: 100-125 de dolari (plus 60 de dolari pentru suplimente)

Marque Boseman

Marque Boseman a pierdut 14 kilograme prin dieta săracă în carbohidrați (peste 6 în prima lună), în timp ce nu a consumat deloc

carne, și de atunci a trecut la veganism.

Iată profilul său de bază:

Inginer de software în vârstă de 35 de ani

Căsătorit, are o fiică, mai așteaptă un fiu

A pornit de la 100 de kilograme și 33% grăsime corporală

A ajuns la 86 de kilograme și 25% grăsime corporală

În aproape trei luni, a pierdut 14 kilograme, dintre care 12 kilograme erau grăsime.

A alergat 4,8 kilometri, patru zile pe săptămână.

Colesterolul său a scăzut de la 220 la 160

LISTA DE CUMPĂRĂTURI A LUI MARQUE

Marque cheltuia doar 60 de dolari pe săptămână pentru mâncare, iar pentru lista lui are nevoie de 10-15 minute de cumpărături:

Cutii mari de carton cu albușuri de ou și/sau pudră de proteine din tofu/lapte/legume. Am încercat să obțin circa 19 grame de proteine la o masă.

Circa 2 pungi de fasole neagră și/sau năut și/sau linte. (Mai ieftine decât la conservă.)

3-4 pungi mari de legume congelate

Un borcan de unt natural de arahide fără zahăr adăugat, sau nuci la vrac (o cale ușoară de a suplimenta grăsimile)

Ulei de in și/sau ulei de măsline și/sau guacamole

Tahini (Combină cu năutul și fă humus, bun cu legumele.)

Salsa (În întregime naturală și fără zahăr. Fă-o dacă ai timp. O pun pe ouă când mă plictisesc.)

Porțiile exacte nu sunt importante, din moment ce ajustările te vor aduce la cantitatea ta exactă până în a treia săptămână:

S-ar putea ca oamenii să cumpere prea puțin sau prea mult în prima săptămână sau într-a doua, dar până în a treia săptămână vor ști cât de mult au nevoie.

Iată cum îmi explică Marque ideea de a ajusta dieta standard săracă în carbohidrați:

Revelația care m-a ajutat să adaptez dieta săracă în carbohidrați la vegetarianism a venit ca urmare a folosirii DailyBurn (www.dailyburn.com), pentru a-mi urmări mâncarea.

După câteva zile de introducere a mâncării, am observat că proporțiile nutritive, calculate pe DailyBurn, erau 40:30:30 (carbohidrați:proteine:grăsimi). Soția mea fusese întotdeauna o mare fană a Dietei Zone, așa că am recunoscut imediat că proporția era identică. Atingeam această proporție zilnic doar

urmând instrucțiunile tale, dar mâncând numai albușuri de ou pentru proteine. Cât timp îmi reduceam consumul de carbohidrați cu fasolea și legumele, pentru a ține cont de carbohidrații adiționali pe care îi luam odată cu produsele de soia și lactatele, proporțiile mele erau aceleași și eu continuam să pierd în greutate.

Cu alte cuvinte: toate sursele de proteine din versiunea ta originală sunt ceea ce aş denumi surse „izolate” de proteine (piept de pui, pește etc.), care nu conțin aproape deloc carbohidrați. Este greu să găsești surse „izolate” de proteine în alimentele integrale ca vegetarian, așa că, atunci când am adaptat această dietă pentru vegetarianism, am considerat toți carbohidrații din lactatele sau produsele de soia ca fiind în limita totală a carbohidraților. Am scăzut apoi corespunzător legumele și leguminoasele. Pentru fiecare 9 grame de carbohidrați pe care i-am obținut dintr-o sursă de proteine sau grăsimi, am mâncat mai puțin cu 9 grame de carbohidrați din surse de legume și leguminoase. Asta m-a ajutat să mențin proporțiile fără prea mult efort. Cea mai simplă soluție la această problemă este să eviți cu totul lactatele și soia, lucru pe care l-am făcut, în mare.

S-ar putea să fiu întrebat de ce n-am trecut pur și simplu la Dieta Zone? N-am trecut pentru că dieta săracă în carbohidrați descrisă de tine este mai simplă și nu permite alimente „mai puțin favorabile” care dau rezultate mai puțin favorabile. Nu complică lucrurile și este mai ușor de urmat. Dacă ar fi să dau doar un ultim sfat pentru urmarea dietei sărace în carbohidrați ca vegetarian, ar fi simplu: mănâncă grăsimi bune în plus. De vreme ce îți lipsesc grăsimile din sursele de proteine de origine animală, trebuie să suplimentezi cu ulei de in, ulei de măsline și nuci. 0,5-1 lingură de două ori pe zi a funcționat pentru mine. Dacă nu suplimentam grăsimile, mă simțeam obosit și nu aveam mintea clară.

Am devenit, de atunci, vegan și am înlăturat soia complet din dietă. În prezent, sursa mea principală de proteine izolate este pudra de proteine de mazăre și orez, preferata mea fiind Plant Fusion de la Nitro Fusion.

FURSECURILE CU VANILIE, NUCI ȘI PROTEINE ALE LUI MIKE MAHLER

Mike Mahler nu se încadrează în stereotipul vegan.

A antrenat atleți, precum fostul campion UFC Frank Shamrock, poate ridica la presa militară, cu o singură mână, un kettlebell de 44

de kilograme de 10 ori și poate face o smulgere cu o mână a unui kettlebell de 48 de kilograme de 17 ori cu fiecare mână. Toate astea la o greutate corporală slabă de 89 de kilograme.

Își prepară propriile batoane de proteine; iată rețeta sa preferată:

4 lingurițe de pudră de proteine Sunwarrior de vanilie (60 de grame de proteine și fier de înaltă calitate)

2 linguri de unt de migdale (proteine bune, grăsimi și magneziu)

1 lingură de unt de caju

3 linguri de pudră de in (conține omega-3 și fibre; crește raportul de estrogeni buni/estrogeni răi)

1 lingură de Maca (steroli din plante, sprijin pentru hormoni)

¼ cană de nuci

¼ cană de fructe goji (bogate în vitamina A, vitamina C și fier)

2 linguri condimente pentru plăcinta de dovleac (pline de condimente sănătoase)

1 linguriță de Stevia

1 ½ căni apă

Preîncălzește cuptorul la 218 °C. Amestecă totul într-un castron cu lingura până când se formează o pastă groasă. Împarte în opt bucăți, apoi modelează-le sub formă de fuscuri. Pune-le pe foi de copt și coace-le timp de 15 minute.

Profilul nutrițional total (pentru toate cele opt fursecuri)

Proteine: 79 g

Carbohidrați: 63 g

Grăsimi: 30 g

MESELE PREFERATE ȘI MESELE PRINCIPALE ALE LUI MARQUE

Nu e nevoie să complici lucrurile:

Un lucru care m-a ajutat mult a fost să renunț la distincția dintre alimentele pentru micul dejun și alimentele pentru „alte mese”.

Cea mai frecventă masă a mea consta în ouă cu salsa, niște fasole, poate humus și nuci. Adesea ouăle erau înlocuite cu pudră de proteine, salsa era înlocuită cu un amestec de legume, iar nucile erau înlocuite cu ulei de in. Am încercat să mențin lucrurile foarte simple.

Alege câteva mese și repetă-le. Lucrurile simple câștigă.

Scott Jurek

Scott Jurek este un veritabil semizeu la ultramaraton, care presupune curse mai lungi decât lungimea unui maraton. A câștigat Cursa de Anduranță din Statele Vestice de 160 de kilometri de șapte ori

consecutiv, un număr incredibil, a câștigat de două ori Ultramaratonul Badwater, descris drept „cea mai dură cursă din lume”, și deține recordul american pentru alergat timp de 24 de ore, în care a înregistrat 266,676 de kilometri, doborând recordul lui Rae Clark, deținut 20 de ani.

LISTA DE CUMPĂRĂTURI A LUI SCOTT

Pregătește-te să dai peste sursa principală. Maniera lui Scott de a nu lăsa nicio piatră neîntoarsă contrastează puternic cu minimalismul lui Marque.

L-am pus pe unul dintre cercetătorii mei neavizați, Charlie Hoehn, să meargă la Whole Foods, să ia ce este pe listă și să se cronometreze, de când intră în magazin și până când iese.

A ajuns la Whole Foods la ora 15:38 și a plecat la 18:20, în total **2 ore și 42 de minute**. Aceasta a fost, desigur, prima expediție, iar Charlie a trebuit să le caute pe toate. Pentru a lua în calcul acest aspect, a doua zi l-am pus să facă o trecere în revistă a locurilor respective din magazin, apoi să repete exercițiul în ziua care urma.

Pentru a doua rundă de cronometrare, Charlie a rearanjat toate articolele de pe listă în grupuri, în funcție de zonele unde se găseau în magazin (ca să reducă plimbatul încolo și înapoi), și l-a rugat pe un prieten să îl însoțească pentru a-i citi lista și a bifa articolele. Treaba lui Charlie era viteză pură.

Alergatul prin magazin împingând căruciorul, ca un copil aflat la cumpărături prin Nickelodeon, a redus timpul total la **o oră**.

Costul total, indiferent de timp, a fost de **541,09 dolari**.

Unele articole (suplimentele, pudra de proteine) aveau să fie folosite câteva săptămâni, așa că l-am pus pe Charlie să determine și costul săptămânal al acestor articole pe baza numărului de porții. Acesta a scăzut cu 121,83 de dolari, dând un nou total săptămânal de **419,26 de dolari**.

Lista săptămânală de cumpărături a lui Scott este prezentată mai jos, împreună cu articolele înlocuitoare cumpărate de Charlie (cu litere îngroșate), când nu le-a putut găsi la Whole Foods. Ține minte că lista este pentru o perioadă de antrenament de top, când Scott consumă 5.000-6.000 de calorii/zi, cu aproximativ 60-70% carbohidrați, 20-30% grăsimi și 15-20% proteine. Poți să citești în diagonală, căci lista are trei pagini:

Green Magma de 83 ml, de la Green Foods

60 capsule vegetariene Udo's Choice Adult Probiotics, de la Flora Health

30 capsule vegetariene Udo's Choice Super Bifido Choice, de la Flora Health (**90 capsule Nature's Way Primadophilus Bifidus**)

2 câni de migdale organice crude

3 câni de curmale organice crude, de la The Date People **(340 g curmale organice crude de la Whole Foods**

850 g Organic Hemp Protein + Fiber (proteine + fibre organice din cânepă), de la Nutiva **(2 x 450 g proteine organice din cânepă de la Bob's Red Mill)**

14 banane organice

2 pungi de mure sălbatice organice congelate, de la Trader Joe's

1 pungă de căpșuni organice, de la Trader Joe's

1 pungă de bucăți de mango congelate, de la Trader Joe's

1 pungă de bucăți de ananas congelate, de la Trader Joe's

1 pungă de bucăți de papaya congelate, de la Trader Joe's **(Nu aveau papaya, așa că am mai luat o pungă cu bucăți de mango congelate; toate pungile de fructe sunt marca Whole Foods)**

450 g pudră de roșcove crude organice, de la Earth Circle

225 g nucă de cocos rasă în vrac, de la Earth Circle **(225 g nucă de cocos neîndulcită rasă, de la Let's Do... Organic!)**

400 g pudră de proteine din soia Jarrow Fermented Soy Essence

½ cană de sare de mare celtică în vrac

¼ cană de pudră de vanilie crudă organică

225 g pudră de maca crudă organică, de la Earth Circle

480 g Udo's Oil DHA 3-6-9 Blend, de la Flora Health



Această rețetă de 76 de centimetri reprezintă o săptămână de mâncare din viața ultraalergătorului Scott Jurek. Este comparată aici cu lungimea schnauzerului negru al lui Charlie, care a fost cumpărat de asemenea de la Whole Foods pentru un grătar mai târziu în seara aceea.

480 g Floradix Iron + Herbs (fier + ierburi), de la Flora Health

5 iaurturi simple din lapte de cocos, de la Turtle Mountain

7 mere organice din soiul Pink Lady

8 portocale organice din Valencia **(la pungă de 12 bucăți)**

6 grepfruturi organice

7 pere organice

475 ml nectar de agave crude

475 ml unt organic de migdale crude făcut în casă, cu storcătorul
Champion **(am cumpărat pur și simplu unt organic de migdale
crude de la Whole Foods în loc să îl fac cu un storcător)**

1 franzelă Ezekiel 4:9 de pâine cu scorțișoară și stafide de la Food
4 Life

450 g nuci organice crude **(am luat 340 g)**

1 kilogram mămligă organică uscată în vrac

113 g mate organic crud în vrac **(am cumpărat pliculețe de ceai
preambalate)**

57 g ceai verde organic în vrac

7 batoane Clif C*****

***** Cu rol energetic. (n.tr.)

450 g quinoa organică în vrac

450 g orez brun organic în vrac

225 g fasole pinto organică uscată în vrac **(am cumpărat 450 g)**

225 g linte roșie organică uscată

113 g linte franceză organică uscată

3 pachete de tempeh

850 g tofu nigari crud de la Wildwood **(2 x 540 g Denver Tofu)**

450 g cartofi organici de Yukon sau roșii mici

2 mănunchiuri de varză kale lacinato organică

2 mănunchiuri de rucola organică

1 căpățână de salată verde organică

4 morcovi organici

2 cepe galbene organice

2 căpățâni de usturoi organic

2 ardei grași roșii organici

1 căpățână de broccoli organic

2 mănunchiuri de varză furajeră organică

2 avocado organice

2 japapeño organici

6 roșii Roma organice

225 g tăiței de hrișcă, de la Eden Foods

450 g tăiței din grâu integral, de la BioNature

1 cană drojdie nutritivă în vrac

225 g Nama Shoyu***** organic

***** Shoyu – este un sos de soia; sărat, dar mai gustos și mai hrănitor decât sarea, este un ingredient fără de care bucătăria asiatică nu poate exista. Se obține prin fermentarea boabelor de fasole soia cu cereale, apă și sare. Originar din China, este folosit pe scară largă în

bucătăria asiatică, în China, Indonezia, Japonia, Coreea, Malaezia și Singapore și, mai puțin, în Thailanda, Vietnam, Cambodgia și Filipine. (n.ed.)

170 g pastă organică de miso, de la South Mountain **(225 g Miso Master organic)**

475 ml ulei de măsline extravirgin, presat la rece, organic, de la Bariani **(500 ml ulei de măsline extravirgin, presat la rece, organic de la Bella)**

445 ml ulei de cocos extravirgin, de la Nutiva

235 ml ulei nerafinat de susan organic, de la Eden Foods **(marcă Whole Foods)**

4 batoane de ciocolată neagră organică cu diverse arome, de la Dagoba

4 cartofi dulci medii organici

225 g semințe de dovleac crude organice în vrac

225 g semințe de floarea-soarelui crude organice în vrac

113 g semințe de cânepă crude organice în vrac

475 ml înghețată de cocos și vanilie Coconut Bliss Vanilla Island

½ căpățână de varză organică

1 kg recipient de băutură cu electroliți Clif Electrolyte Drink cu aromă de măr **(2 x 450 mg Clif Quench Limeade)**

10 geluri Clif Shot

5 pachete Clif Shot Blocks

MESELE FAVORITE ȘI MESELE PRINCIPALE ALE LUI SCOTT

Mic dejun sau recuperare după antrenament

Shake de pudră de proteine și mure

1 banană proaspătă sau congelată (decojește-o, taie bucăți de 5 cm și congelează-le peste noapte într-un recipient sau o pungă pentru congelator)

½ cană migdale înmuiate în prealabil (lasă migdalele la înmuiat în apă 3-4 ore sau peste noapte)

1 cană de mure congelate sau proaspete

2 ½ căni apă

3 linguri pudră de proteine din cânepă

3 linguri pudră de proteine vegană, de la Green Foods

4-6 curmale sau îndulcitor natural

3 linguri Udo's Oil DHA 3-6-9 Blend

½ linguriță de sare de mare

½ linguriță de extract de vanilie sau pudră din păstăi de vanilie crude

Amestecă toate ingredientele într-un blender până la omogenizare.

4 Porții.

Smoothie de roșcove și alune caju crude

2 banane proaspete sau congelate (decojește-le, taie-le în bucăți de 5 cm și congelează-le peste noapte într-un recipient sau pungă de congelator)

½ cană de alune caju înmuiate în prealabil (pune alunele caju la înmuiat în apă 3-4 ore sau peste noapte)

2 ½ cani apă

3 linguri de pudră de proteine din cânepă

¼ cană de pudră de roșcove crude

3 linguri Udo's Oil DHA 3-6-9 Blend

½ linguriță sare de mare

½ linguriță de pudră din păstăi de vanilie crude

Amestecă toate ingredientele într-un blender până se omogenizează.

4 porții.

Budincă Green Machine (Mașinăria verde)

1 banană

1 avocado

2 mere

2 pere

3 linguri spirulină

Scoate miezul merelor și perelor (lasă cojile). Elimină sâmburele și scoate cu lingura pulpa de avocado. Amestecă toate ingredientele într-un blender puternic precum Vitamix timp de 1-2 minute sau până se omogenizează foarte bine. Ar trebui să aibă consistența budincii. 4 porții.

Prânz

Salată de varză kale dino crudă

1 mănunchi mare sau 2 mici de varză kale lacinato (numită și varză kale neagră sau dinozaur)

1 avocado copt mic sau jumătate dintr-unul mare

½-1 linguriță de sare de mare

Sucul de la 1-2 lămâi sau portocale

½ cană de semințe de dovleac crude (înmuiate într-o cană cu apă, 4-6 ore)

2 roșii, tăiate cubulețe

* (pentru puțină iuțeală, dar opțional) un strop de pudră de ardei Cayenne

Spală tulpinile de varză kale, taie capetele (2,5 cm) și aruncă-le.

Taie restul verzei în bucăți de 2,5-3 cm și pune-le într-un castron de salată. Scoate sâmburele de la avocado, apoi taie fructul. Pune-l peste varză împreună cu sarea de mare și sucul. Presează ingredientele cu lingura timp de 5 minute, până când avocado, sarea și sucul formează un sos, iar varza este complet acoperită. Adaugă ingredientele rămase și amestecă ușor. Salata poate fi servită imediat sau marinată timp de 1-2 ore la temperatura camerei, permițându-i verzei kale să absoarbă aromele. 4-6 porții.

Humus la minut

3 căni de fasole garbanzo

3 linguri de tahini

3 linguri de tamari

3 căței de usturoi

¼ cană de suc de lămâie, lămâie verde sau portocală

½ linguriță de chimion

¼-½ cană de apă

Amestecă toate ingredientele, în afara apei, într-un blender. Adaugă câte o cantitate mică de apă pentru a le menține în mișcare în blender. Amestecul merge de minune cu tortilla sau pita și amestecat cu măsline kalamata, pentru un prânz pe marginea drumului în timpul alergărilor lungi. Pentru un sandviș grozav, adaugă bucăți de ardei gras roșu, roșii și salata verde preferată. 6-8 porții.

Cină

Cina nr. 1: Cartofii dulci ai lui Scott, verdețuri cu usturoi și tempeh

Cartofi dulci

4 cartofi dulci, tăiați felii

1 lingură de ulei de măsline sau de canola

1 ½ linguriță de sare de mare

1 linguriță de paprika

1 linguriță de rozmarin

Încălzește cuptorul la 190 °C. Amestecă uleiul și condimentele cu cartofii. Aranjează-i pe o foaie de copt presărată în prealabil cu condimente. Pune 20-30 de minute la copt, până când sunt copti cartofii la interior și ușor rumeniți.

Verdețuri cu usturoi

1 lingură de ulei de măsline

2 căței de usturoi, mărunțiți

1 ardei jalapeño, cu sâmburii scoși și mărunțit (opțional)

1 mănunchi de varză kale, varză furajeră sau sfeclă elvețiană, fără cotor și tocată

½ linguriță de sare de mare sau tamari

Încinge tigaia și uleiul de măsline. Sotează usturoiul și ardeiul 1-2 minute. Adaugă verdețurile și sarea. Sotează 5-8 minute. 4 porții.

Calorii pe porție: 230, carbohidrați: 38 g, proteine: 4 g, grăsimi: 7 g

Tempeh tamari cu lămâie verde

1 pachet de 225-340 g de tempeh

½ linguriță de ulei de măsline

Sucul de la o lime sau lămâie

1-2 linguri shoyu sau 2 linguri de miso amestecat cu ¼ cană de apă

Încinge o tigaie mare cu ulei la foc scăzut spre mediu. Taie tempeh-ul în bucăți de 3-6 mm. Pune-le în tigaie. Sotează 5-8 minute pe fiecare parte sau până când se rumenesc ușor. Dă focul foarte mic sau stinge-l, stoarce lămâie verde peste tempeh și presară tamari sau shoyu pentru a permite aromelor să se amestece, timp de 2-5 minute.

Cina nr. 2: Taco cu tempeh

½ ceapă medie, tocată

3 căței de usturoi, mărunțiți

1 ardei jalapeño, tocat

2 linguri de ulei de măsline

2 pachete de 280 g de tempeh, tăiate în cubulețe de 3 mm

4 linguri condimente mexicane

1 linguriță de sare

1 cană de apă

¼ cană de coriandru tocat

12 tortilla din grâu sau porumb integral

Orice combinație de roșii, avocado, salată verde, coriandru, ardei gras și jalapeño pentru garnitură

Sotează ceapa, usturoiul și jalapeño în ulei de măsline, până când se înmoaie. Adaugă tempeh-ul și continuă să sotezi 2 minute. Adaugă condimente, sare și apă. Ține amestecul pe foc 10-25 de minute, până când se evaporă suficient lichid încât să rămână un sos îngroșat. Chiar înainte de servire, adaugă coriandrul și amestecă.

Încălzește tortilla într-o tavă sau învelită în aluminiu la cuptor. Uplete fiecare tortilla cu 2-3 linguri de amestec de tempeh și garnitura

aleasă. 4-6 porții.

Deci cum se adaptează un omnivor atunci când încearcă să treacă la DBPP? Aici intervin următorul capitol și dr. John Berardi. Tot aici vom trece în revistă pericolele DBPP și concluziile mele.

Instrumente și trucuri

Niciunul! Va trebui să citești capitolul următor pentru a le obține.

MAȘINA FĂRĂ CARNE II

Un experiment de 28 de zile

Dr. John Berardi s-a specializat în sport și biochimie nutritivă. A publicat studii despre subiecte ce variază de la suplimentarea pe bază de plante și probiotice până la efectele sportului asupra necesarului de proteine.

Prin compania sa, Precision Nutrition, a antrenat mai bine de 50.000 de persoane din peste 100 de țări. Numai în cadrul ultimelor Jocuri Olimpice de iarnă, atleții dr. Berardi au strâns peste 20 de medalii și i s-a solicitat consultanță pentru echipe precum Cleveland Browns, Toronto Maple Leafs, Texas Longhorns și echipele olimpice canadiene de schi.

Printre atleții pe care i-a sfătuit se numără:

campionul UFC la categoria semimijlocie, Georges St. Pierre,
medaliata cu aur la schi cros olimpic în 2006, Chandra Crawford,
medaliatul cu aur olimpic la skeleton***** în 2010, Jon
Montgomery,

***** Skeleton – sanie specială în care se stă cu fața în jos și se conduce cu vârful bocancilor, pentru coborârea unor pante foarte înclinate; sport de iarnă practicat cu o astfel de sanie. (n.ed.)

campioana mondială la canotaj în 2006, Jane Rumball,
medaliații cu aur olimpic la bob în 2010, Steve Holcomb și Steve
Messler,
câștigătorul Ironman Brazilia în 2009, Dede Griesbauer.

Berardi este și un consumator de carne care a decis să urmeze o dietă aproape 100% vegană timp de 28 de zile (de pe 12 ianuarie 2009 până pe 8 februarie 2009) și să încerce să câștige greutate musculară în acest timp.

A fost un experiment despre care mulți credeau că era menit eșecului și... a reușit.

A câștigat 3 kilograme: 2,2 kilograme de masă corporală slabă și 0,8 kilograme de grăsime.

Eleganța este eficientă

John a mâncat aceleași feluri în fiecare zi, timp de 30 de zile:

ÎNAINTE DE MICUL DEJUN

5 tablete BCAA (Biotest – 5 g în total)
2 capsule resveratrol (Biotest)
1 multivitamină (Genuine Health)
1 tabletă de vitamina D (Webber Naturals – 1.000 UI în total)
1 doză de B-12 sublingual (Webber Naturals – 1.000 mcg în total)
500 ml apă

MICUL DEJUN

3 ouă integrale cu 1 felie de brânză (aceasta a fost excepția;
discutată mai târziu)
2 felii de pâine din grâu încolțit
1 cană de legume
500 ml de apă
1 cană de ceai verde
1 linguriță de Omega Vega de la Lorna Vanderhaeghe (oferă circa
150 mg DHA)

GUSTAREA NR. 1

2 căni de granola făcută în casă (amestecul include semințe de
dovleac, nucă de cocos neîndulcită, ovăz integral, migdale, nuci
pecan, caju, fistic și fructe uscate)

1 lingură de miere

1 cană de lapte de soia neîndulcit (marca So Nice®)*****

***** Berardi a subliniat că ar folosi lapte de migdale în locul laptelui de soia, dacă ar
repetă experimentul. (n.aut.)

PRÂNZ

½ cană de humus făcut în casă

2 tortilla din grâu integral

1 cană de legume

½ cană de amestec de fasole (nu din conservă)

1 cartof dulce cu scorțișoară deasupra

GUSTAREA NR. 2

2 căni de granola făcută în casă (amestecul include semințe de
dovleac, nucă de cocos neîndulcită, ovăz integral, migdale, nuci
pecan, caju, fistic și fructe uscate)

1 lingură de miere

1 cană de lapte de soia neîndulcit

BĂUTURA PENTRU ANTRENAMENT

2 linguri BCAA (Xtreme Formulations – 14 g în total)

2 porții carbohidrat (Avant Labs – 22 g în total)

1.000 ml apă

DUPĂ ANTRENAMENT

- 1 cană cu amestec de fasole
- 1 cană de quinoa (măsurată înainte de a fi gătită)
- 2 căni de legume verzi
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură ulei de măsline
 - 1 lingură ulei de in cu usturoi și chili, de la Jarrow Formulas (Omega Nutrition)
- 1 lingură de praf de curry
- 1 multivitamină (Genuine Health)
- 1 tabletă de vitamina D (Webber Naturals – 1.000 UI în total)

GUSTAREA DE DINAINTE DE CULCARE

- 2 linguri de proteine (Genuine Health Vegan)
- 1 lingură de verdețuri praf (Genuine Health Perfect Skin)
- un pumn de nuci crude
 - 1 sandviș cu unt de arahide naturale și miere pe 1 felie de pâine din grâu încolțit

Când oamenii de știință devin cobai

Ca om de știință instruit, John a putut observa cu precizie și explica ceea ce nu era evident, atât fiziologic, cât și logistic.

Mai întâi, un exemplu fiziologic, efectele secundare ale fibrelor și lectinei:

Mesele vegetariene bogate în calorii sunt greu de digerat. Dietele bogate în alimente din plante conțin o tonă de fibre și lectine. Fibrele sunt benefice în cantitatea potrivită, dar când sunt consumate în exces, împiedică digestia și absorbția altor nutrienți. Agrează, de asemenea, stomacul, ducând la diaree, gaze și balonare.

Mai mult, lectinele pot fi problematice în sine. Mulți oameni au intoleranță la lectine, iar consumul duce la simptome similare intoleranței la lactoză: balonare masivă, flatulență și diaree. De fapt, când urmăream dieta mea bazată pe plante, circumferința taliei mele, care este de 81 de centimetri, ajungea la 107 centimetri, până la sfârșitul zilei. Nu e atractiv și e foarte incomod.

În al doilea rând, un exemplu logistic: importanța pregătirii și preparării „în serie” a anumitor alimente în vrac, cu câteva zile sau o săptămână în avans. Asta ajută la prevenirea recurgerii la alimente proaste vegetariene:

Când am avut toate cumpărăturile în casă, am făcut rapid două lucruri.

În primul rând, mi-am amestecat granola și am mâncat un castron mare.

În al doilea rând, am început să înmoi fasolea uscată. Prin înmuierea fasolei circa 12 ore cu puțin praf de copt amestecat în apă, poți reduce, ăăă, efectele gazoase ale acestor mici nemernice. De asemenea, strategia ajută la înlăturarea unora dintre antinutrienții prezenți în fasole*****.

***** Aceasta este o altă problemă a consumării unui volum mare de legume crude: „antinutrienții”. Antinutrienții sunt numiți astfel deoarece pot împiedica absorbția altor substanțe nutritive, adesea minerale esențiale. Exemplele sunt acidul fitic (interferează cu calciul, zincul și cuprul), inhibitorii de tripsină și prietenii noștri care provoacă balonarea, lectinele, care acționează drept inhibitori de enzime și previn digestia corectă. Acesta este unul dintre motivele pentru care veganii pot mânca o mulțime din toate și tot sfârșesc cu deficiențe nutriționale. (n.aut.)

Circa 12 ore mai târziu, am fiert două oale mari cu legumele înmuiate în prealabil. O oală conținea un amestec de fasole albă navy, fasole roșie kidney și fasole garbanzo, împreună cu linte roșie și verde. Cealaltă conținea doar fasole garbanzo. În timp ce pregăteam fasolea, am tocat în prealabil și niște ardei gras verde și roșu, broccoli, conopidă, mazăre de zăpadă și mazăre dulce pentru săptămâna respectivă. În felul ăsta nu mai puteam folosi tocatul ca scuză de a sări peste o masă.

Amestecul de fasole a fost depozitat în frigider, iar fasolea garbanzo a fost transformată apoi în humus făcut în casă și pus în lipii, împreună cu legumele mele tăiate în prealabil.

Întrebări pentru dr. Berardi

CARE A FOST COMPOZIȚIA ZILNICĂ DE MACRONUTRIENȚI ÎN ACEASTĂ DIETĂ?

„Compoziția de macronutrienți, inclusiv suplimentele, a fost:

5,589 kcal [cam aceeași cu a lui Scott Jurek în timpul antrenamentului]

247 g grăsimi (38% din consumul caloric total)

68 g saturate

64,5 g polinesaturate

92 g mononesaturate

653,7 g carbohidrați (46% din consumul caloric total)

112 g fibre

246 g proteine (16% din consumul caloric total)

„Chiar și cu o încărcătură calorică mare, fără suplimentarea cu B-12 și cu vitamina D, nu aș fi întrunit DZR [doza zilnică recomandată] pentru ambii nutrienți. Cu suplimentele, am fost mai mult decât acoperit în mod corespunzător.”

CARE A FOST COSTUL TĂU ALIMENTAR PE SĂPTĂMÂNĂ?

„În timpul experimentului bazat pe plante, cheltuiam circa 80 de dolari pe săptămână pe mâncare. Asta înseamnă cu circa 20-30 de dolari mai puțin decât în mod normal (adică atunci când mănânc o dietă mai variată care include alimente de origine animală).”

CARE ESTE CEA MAI BUNĂ ESTIMARE A TA PRIVIND COSTUL SUPLIMENTELOR PE SĂPTĂMÂNĂ (ÎNȚELEGÂND CĂ S-AR PUTEA SĂ FIE NEVOIE SĂ ÎMPARȚI NIȘTE COSTURI, CĂCI O STICLĂ AR PUTEA SĂ-ȚI AJUNGĂ MAI MULT TIMP)?

„În timpul experimentului, foloseam suplimente (BCAA, resveratrol, multivitamine, D, B-12, proteine, verdețuri, DHA, băutură cu carbohidrați) în valoare de circa 60 de dolari pe săptămână. Ceea ce este cu circa 20-30 de dolari mai mult decât aș cheltui în mod normal pe suplimente.

Asta înseamnă că, adunând costurile alimentelor și suplimentelor, am cheltuit aceeași cantitate totală ca atunci când includ produse de origine animală.”

DACĂ NU AI FI MÂNCAT OUĂ, CE CREZI CĂ S-AR FI ÎNTÂMLAT?

„Aș fi obținut exact aceleași rezultate, cred.”

DACĂ AI FI CONTINUAT DIETA BAZATĂ PE PLANTE TIMP DE ȘASE LUNI, CE CREZI CĂ S-AR FI ÎNTÂMLAT?

„Aș fi continuat să mă îngraș, cu siguranță.

Și cred că mi-aș fi creat probleme digestive serioase. Mulți experți cred că un consum continuu de alimente care provoacă tulburări GI poate duce la inflamarea cronică a intestinelor, «sindromul intestinului permeabil» și o mulțime de probleme autoimune.”

VEGANII VORBESC DESPRE COMBINAREA ALIMENTELOR PENTRU PROTEINE COMPLETE – OREZ ȘI FASOLE, DE EXEMPLU, SAU LEGUMINOASE ȘI SEMINȚE SAU NUCI. CE CREZI DESPRE ASTA?

„Cercetările arată că, pentru a preveni malnutriția, nu este necesară combinarea alimentelor. Mai degrabă, dacă toți aminoacizii esențiali sunt mâncați într-o singură zi, oamenii vor fi în regulă.

Totuși, dintr-o perspectivă a optimizării și performanței sportive, cred că un set complet de aminoacizi ar trebui mâncat la fiecare masă. Sunt date care sprijină ipoteza că există un «amino-stat» în creier care simte aminoacizii din sânge. Și dacă mâncăm proteine incomplete, corpul eliberează aminoacizii «lipsă» din mușchi, pentru a echilibra aminoacizii din sânge... este greu să construiești masă musculară sau să îți revii din antrenament cum se cuvine dacă dieta ta face să pornească o secvență catabolică musculară.”

ESTE POSIBIL SĂ FII VEGAN PE TERMEN LUNG FOLOSIND DOAR ALIMENTE INTEGRALE ȘI FĂRĂ SUPPLEMENTARE CU PROTEINE?

„Da, fără suplimentare cu proteine este în întregime posibil, dar este mult mai dificil. Și fără o anumită îndrumare, este puțin probabil ca oamenii să o facă așa cum trebuie, dacă scopul este construirea de masă musculară sau performanța sportivă la nivel înalt.

Dar este posibil.”

CARE SUNT CELE MAI COMUNE GREȘELI PE CARE LE FAC CEI CARE SE AUTOINTITULEAZĂ „VEGETARIENI”?

„Să renunți pur și simplu la alimentele de origine animală. Cea mai mare greșeală pe care o poate face oricine vrea să fie vegan este să nu mai consume carne. Atunci, schimbarea stilului său de viață nu este unul pozitiv, ci de negare*****. În schimb, ar trebui să se concentreze pe ceea ce va mânca mai mult. Cu alte cuvinte, un plan de masă vegetarian adecvat se bazează pe a mânca în principal sau doar alimente care provin din plante: fructe, legume, cereale neprocesate, leguminoase etc. Nu înseamnă să eviți carnea și să te îndopi cu alimente proaste procesate. Și asta fac mulți vegetarieni. Concentrându-se doar pe ceea ce înlătură, nu au niciun plan pentru a obține suficiente calorii, suficiente proteine și suficienți micronutrienți, care să le asigure o tranziție ușoară către vegetarianism.

***** Scott Jurek este de acord: „Încerc să fac oamenii să se gândească la ceea ce mănânc eu, iar nu la ceea ce nu mănânc, din moment ce așa privesc eu lucrurile”. (n.aut.)

Folosirea lactatelor pentru obținerea tuturor proteinelor. Mulți lacto-ovo-vegetarieni vor recurge la lactate pentru toate nevoile lor de proteine, atunci când înlătură carnea. Aceasta poate fi o mare greșeală din câteva motive. În primul rând, intoleranța la lactoză și alergiile la proteinele din lapte sunt destul de comune – mai comune decât cred majoritatea oamenilor. În al doilea rând, majoritatea ofertelor de lapte și a produselor lactate cumpărate din magazin conțin reziduuri de hormoni și antibiotice, care acum se demonstrează că au un impact negativ asupra sănătății umane. Desigur, în doze mici (adică o cană de lactate pe zi), nu constituie o problemă prea mare, dacă nu cumva ești extrem de sensibil, dar folosirea lactatelor de mai multe ori pe zi poate provoca probleme grave.

Nu folosesc suplimente. După cum am discutat mai sus, prin înlăturarea unor grupuri întregi de alimente din meniu, ești predispus să creezi niște deficiențe dietetice dacă nu ai grijă. Așa că trebuie să suplimentezi, iar foarte puțini atleți vegetarieni știu ce să facă în acest sens.

Folosește suplimentele din meniul meu zilnic ca ghid de bază. S-ar putea să-ți pară destul de lungă lista de nutrienți de care să fii conștient, și chiar este. Dacă vei alege stilul de viață vegan sau vegetarian, va trebui să accepți responsabilitățile pe care o astfel de alegere ți le bagă pe gât. Dacă nu, ești doar neglijent, și te poți aștepta să urmeze probleme de sănătate.”

CE AI CONCLUZIONAT DUPĂ ACEASTĂ EXPERIENȚĂ?

„Am ajuns la concluzia că vegetarianismul poate funcționa, dar e nevoie de obicei de ajutorul unui antrenor de nutriție instruit. Urmat

așa cum trebuie, vegetarianismul poate fi satisfăcător, sănătos și poate spori performanța.

Acestea fiind spuse, am ajuns și la concluzia că vegetarianismul este o adevărată provocare pentru un om obișnuit. Fără planificare meticuloasă și îndrumare nutrițională, majoritatea sunt condamnați la pierdere musculară, performanță slabă și o mulțime de deficiențe nutriționale, variind de la cele blânde la unele severe.

Nu este o provocare care trebuie tratată superficial, iar majoritatea oamenilor nu au disciplina necesară pentru a preveni digresiunile și scurtăturile care vor avea consecințe serioase în timp.”

Carne vs plante – reducerea diferențelor

Unii dintre susținătorii carnivori ai lui John au fost enervați de experimentul său de 28 de zile, unul dintre ei mergând atât de departe încât i-a trimis prin FedEx un antricot de vită hrănită cu iarbă ambalat în gheață carbonică. Carnivorii pot lua vegetarianismul foarte personal.

Din cealaltă perspectivă, veganii înrăiți l-au sfâșiat pentru că a făcut compromisuri în câteva privințe și nu a mers pe 100% vegan. Scrisorile pline de ură au venit din abundență.

Ca de obicei, extremiștii din ambele tabere scăpau din vedere scopol.

Era un experiment, nu o declarație morală, și erau lecții valoroase pe care le puteau învăța puriștii din ambele tabere.

Pentru veganii militanți, lecția principală este că omnivorii pot face rapid tranziția la o DBPP aproape vegană, dacă fac câteva derogări proteinelor (cum ar fi două-trei ouă pe zi). Dacă acest compromis nu este permis, traversarea prăpastiei ar dura luni și, cel mai adesea, nu se întâmplă niciodată.

Pentru omnivori și carnivori, beneficiile luării în considerare a unei diete vegane sunt multilaterale, chiar dacă e doar un experiment de gândire: *Dacă nu aș putea mânca deloc produse de origine animală timp de 28 de zile, ce aș mânca?*

John rezumă câteva aspecte pentru care veganii adevărați (minoritatea organizată și informată) au un atu față de 99% dintre carnivori:

„Veganii adevărați tind să mănânce mai multe alimente integrale, naturale, produse local și neprocesate decât majoritatea omnivorilor. Asta înseamnă lucruri precum nuci și semințe crude, cereale integrale, cum ar fi quinoa și amarant, și o mulțime de fructe și legume cultivate local. Asta e tot ceea ce mănâncă, așa că se asigură că o fac cum trebuie.

Vorbind în calitate de omnivor, în căutarea noastră de a umple o treime din farfurie cu carne, uneori uităm să ne gândim la ceea ce ar

trebui să constituie celelalte două treimi. Și asta poate fi o greșeală mare, care mărește intestinalele și degradează sănătatea.

Veganii adevărați tind, de asemenea, să petreacă mai mult timp învățând de unde provine mâncarea lor. Cu alte cuvinte, scopul lor este să înțeleagă din ce regiune a lumii provine fiecare aliment, ce alimente sunt de sezon în anumite perioade ale anului și care sunt cele mai bune metode pentru a crește alimentele cele mai sănătoase.

Nu numai că acest lucru este prietenos cu mediul și destul de sănătos, dar constituie niște informații pe care grozav să le știi.”

MÂNCAREA CRUDĂ ȘI PISICILE LUI POTTENGER: PANACEU SAU ȘTIINȚĂ INTERPRETATĂ GREȘIT?

Pe vremea când Francis M. Pottenger Jr. era un medic proaspăt absolvent din California, în 1932, a petrecut 10 ani studiind pisicile. Nouă sute de pisici, de-a lungul a trei generații, ca să fim mai exacti. Experimentele lui Pottenger sunt adesea citate de entuziaștii alimentelor crude ca dovadă a superiorității acestora.

Experimentul nr. 1: carnea crudă vs carnea gătită. Pottenger a hrănit un grup de pisici cu două treimi carne crudă, o treime lapte crud și ulei de ficat de cod. A hrănit al doilea grup cu două treimi carne gătită, o treime lapte nefiert și ulei de ficat de cod. Pisicile hrănite cu carne crudă erau, din toate punctele de vedere, normale și sănătoase. Pisicile hrănite cu carne gătită au fătat pisoi care aveau deformități scheletice, probleme cu inima, probleme cu vederea, infecții multiple, iritabilitate, alergii, nașteri dificile și chiar paralizie. Ooo-ooo!

Experimentul nr. 2: laptele crud vs laptele gătit. De data aceasta, Pottenger a avut patru grupuri de pisici. Primul grup a primit două treimi lapte crud, o treime carne crudă și ulei de ficat de cod. Celelalte trei grupuri au primit fie două treimi de lapte pasteurizat, fie două treimi de lapte condensat fără zahăr, fie două treimi de lapte condensat îndulcit în locul laptelui crud. A observat aceleași rezultate în cazul laptelui crud, și anume pisici fericite și sănătoase, și tot felul de anomalii la celelalte grupuri, devenind din ce în ce mai grave, pe măsură ce laptele era și mai procesat.

Pe baza acestor experimente, Pottenger a concluzionat că „elementele din mâncarea crudă care activează și susțin creșterea și dezvoltarea la tineri par ușor alterate și distruse de procesul de

încălzire”. A continuat să extrapoleze că oamenii suferă de aceleași deficiențe nutriționale care provoacă mai multe probleme de dezvoltare cu fiecare generație: „Conservarea, ambalarea, pasteurizarea și omogenizarea – toate contribuie la degradarea ereditară”.

Hmmm. Sună ca un argument convingător, care provoacă frică. Dar iată ce nu știa Pottenger când a spus asta: pisicile au nevoie de taurină.

Taurina este o componentă a acidului biliar pe care pisicile nu o pot sintetiza singure, dar oamenii pot. Ajută digestia și este un supliment în mâncarea comercială pentru pisici. Dacă pisicile au deficiență de taurină, ele prezintă probleme de vedere, cardiace și de dezvoltare. Sună cunoscut? Ghici ce mai e? Taurina este dezactivată de căldură. Așa că dietele cu carne/lapte gătit ar fi fost sărace în taurină.

Un alt factor de luat în considerare: pisicile sunt carnivore, oamenii sunt omnivori. Este ca și cum ai compara merele cu portocalele, din moment ce avem necesități nutriționale diferite. Modele de animale mai bune pentru oameni ar fi șoarecii, șobolanii sau primatele. Chiar și fără să punem la îndoială cât de bine controlat a fost studiul lui Pottenger, nu are sens din punct de vedere științific să transferi ceea ce a învățat despre pisici direct la oameni.

Dar să revenim la punctul esențial al dezbaterii: ar trebui oamenii să mănânce alimente crude sau alimente gătit? Depinde. Iată câteva exemple, fiecare susținut în literatura științifică:

MÂNCĂRI ORIENTATIVE CRUDĂ SAU GĂTITĂ?

Căsuța roșie (kitten) fierbe-o sau folosește-o conservată

Broduri

Gătirea în aburi și fă-i piure

Coșciură-te că e ton la calitate de sushi

Amestec (cereale) gătește zece minute sau mai mult

Băuturi de vită, aie, nu la microunde

Păgura pacienții cu cancer la sân, legumele făcute suc prezintă nutrienți cu biodisponibilitate mai mare comparativ cu legumele crude sau gătit

Minile direct din cochilie

Gătirea-le cu ulei de măsline

Căsuța amestecat mai întâi, apoi gătește-o

Gătirea pe lângă apă, pe lângă vin

Wain (usoare) nu a evita expunerea la acrilamide

Firește, apucă-te să mănânci alimente crude dacă vrei sau fii vegan sau adoptă o dietă fără gluten sau mănâncă niște pisici (sugerez fajita). Dar asigură-te că îți faci temele. Nu confunda ideologia cu știința. Aruncă o privire sinceră asupra cercetărilor disponibile (aplicabile la oameni), ca să poți lua o decizie bine informată.

În fond, e vorba de corpul tău.

Închide caseta

Regula lui Darwin – Mănâncă pentru fertilitate

Deci dacă vegetarianismul este posibil, de ce nu sunt vegetarian în sensul obișnuit?

Ar fi iresponsabil să expun beneficiile doar dintr-un punct de vedere, așa că permite-mi să explic motivele:

1. Nu am putut identifica nicio singură populație indigenă care a prosperat cu o DBPP 100%, nici chiar după ce mi-am rugat cei peste 100.000 de urmăritori de pe Twitter să mă ajute să găsească una. Consumul scăzut de produse de origine animală este simplu de găsit, dar chiar și faimoșii Jaini din India sunt, cu rare excepții, lacto-ovo-vegetarieni. Dr. Weston Price (vezi „Mașina de sex II”) și alții nu au putut nici ei să găsească o cultură indigenă vegană în expedițiile antropologice.

2. Cele mai apropiate rude ale noastre, cimpanzeii, sunt carnivori ocazionali, iar oamenii produc enzima elastază, care servește la descompunerea țesuturilor conjunctive pentru digestie.

În ambele tabere există, desigur, dezbateri averse despre biologia evoluționistă și date contradictorii, dar experiența care a câștigat controversa pentru mine a fost empirică:

3. În timpul cercetării și interviuării pentru această carte, am întâlnit zeci de femei care au fost vegane și avuseseră avorturi după avorturi, până când au reintrodus produsele de origine animală în dietă, după care au putut să rămână însărcinate în decurs de câteva săptămâni.

Pe baza celor de mai sus și a propriilor mele experimente, am concluzionat că o formă de produs de origine animală este necesar pentru producția adecvată de hormoni. Aceasta s-ar putea datora lanțului mai lung de acizi grași, grăsimi saturate, colesterol, vitamine solubile în grăsimi sau (mai probabil) unei combinații de elemente interdependente, dintre care pe unele nici măcar nu le-am identificat. Este, de asemenea, posibil ca alimentele principale vegetariene să provoace probleme, fie că sunt soia sau gluten. Oricum ar fi, este semnificativ faptul că probabilitatea ca băieții născuți cu hipospadia, deschiderea uretrei în partea de jos a penisului mai degrabă decât în vârf, să aibă mame vegetariene este de 5 ori mai mare decât aceea de a avea mame omnivore. Dr. Richard Sharpe, director al Centrului Medical de Cercetare pentru Biologia Reproducătoare din Edinburgh, Scoția, susține și el concluzia mea despre soia:

„Am văzut numeroase studii ce arată ce le face soia animalelor

femele. Până când nu am asigurarea că nu are acest efect asupra oamenilor, nu le voi da soia copiilor mei”.

Alimentele sunt complexe, iar oamenii sunt prea încrezători.

Ia în considerare antioxidanții pe care i-am identificat până acum în cimbrul de grădină, după cum au fost enumerați de Michael Pollan într-un articol din *New York Times Magazine*:

4-terpineol, alaniină, anetol, apigenină, acid ascorbic, beta-caroten, acid cafeic, camfen, carvacrol, acid clorogenic, crisoeriol, eriodictiol, eugenol, acid ferulic, acid galic, acid izoclorogenic, gama-terpinen, izoeugenol, izotimonin, kaempferol, acid labiatic, acid lauric, acetat de linalil, luteolină, metionină, mircen, acid miristic, naringenină, acid oleanolic, acid p-cumaric, acid p-hidroxi-benzoic, acid palmitic, acid rozmarinic, seleniu, tanin, timol, triptofan, acid ursolic, acid vanilic.

Și acesta este doar cimbrul.

Așa că trebuie să le știm pe toate, nu? Votul meu: nicio șansă. Pollan a oferit lista în același scop:

De asemenea, e important să ne amintim că ceea ce știința reductivă poate reuși să perceapă destul de bine încât să izoleze și să studieze este supus schimbării și că avem tendință să presupunem că ceea ce vedem este tot ce se poate vedea. Când William Prout a izolat cei trei macronutrienți majori, oamenii de știință au crezut că acum înțeleg mâncarea și de ce are nevoie corpul de la ea; când vitaminele au fost izolate câteva decenii mai târziu, oamenii de știință s-au gândit, bine, acum chiar înțelegem mâncarea și de ce are nevoie corpul ca să fie sănătos; astăzi sunt polifenolii și carotenoizii cei care par esențiali. Dar cine știe ce naiba se întâmplă adânc în sufletul unui morcov?

Nu uita niciodată:

1. Putem doar să determinăm deficiențele pentru acele lucruri pe care le-am izolat.
2. Scoaterea respectivilor nutrienți izolați în afara alimentelor integrale poate produce efecte secundare pe care nu le putem prezice.

Scorbutul a fost o problemă misterioasă mii de ani. Abia în 1932 oamenii de știință au izolat vitamina C și au stabilit faptul că cele două erau legate una de cealaltă.

Mult mai târziu, când beta-carotenul a devenit popular în mass-media drept molecula miraculoasă, am avut o abordare mai proactivă și am început să-l suplimentăm. Mai bine să fii sigur decât să-ți pară

rău, nu? Din păcate, după cum am descoperit, cantitățile suplimentare de beta-caroten pot provoca probleme. Pot bloca absorbția altor carotenoide benefice și pot spori riscul de cancer la prostată și hemoragie intracerebrală, printre altele. Este cel mai bine absorbit în combinație cu verii săi din alimentele integrale, în proporții care există în mod natural.

Vor exista alte greșeli și descoperiri similare în anii care vor urma.

În cazul în care pot găsi o populație indigenă care a trăit fără un aliment timp de sute de ani (fructe, de exemplu, ceea ce e ușor), nu îmi fac prea multe griji să îl exclud. Dacă nu pot găsi un astfel de grup, sugerez că știința noastră încă nu a ajuns la zi cu darwinismul.

Consumatorul să aibă grijă.

Regula mea generală, pe care o numesc „Regula lui Darwin”, este simplă: mănâncă pentru a avea o fertilitate optimă și toate celelalte se așază la locul lor.

Mai mult, dacă mănânci așa încât să ai o fertilitate optimă, vei avea o performanță athletică la nivel înalt și ceea ce mulți definesc drept sănătate optimă. Indiferent ce dietă alegi, te încurajez să faci următoarele teste, ca un minimum necesar, la fiecare șase luni. Dacă elimini produsele de origine animală în întregime, sugerez să le faci la fiecare trei luni.

Toate aceste analize sunt destul de comune, așa că medicul tău generalist sau care acordă asistență medicală primară ar trebui, în teorie, să le poată comanda. În multe cazuri, asigurarea le va acoperi, dar fii dispus să plătești în numerar dacă e nevoie. Dacă alegi să fii vegan, acesta nu este locul în care să faci economii. Unii medici care acordă asistență medicală primară nu se vor simți confortabil să administreze analize ginecologice mai complicate și te vor trimite la un specialist de obstetrică-ginecologie. E în regulă: doar fă-le.

Nu trebuie să știi ce înseamnă toate acestea; trebuie doar să le fotocopiezi și să ai o conversație cu medicul tău*****.

***** Mulțumiri speciale dr. Nassim Assefi, membru TED și medic internist specializat în sănătatea femeilor și medicină generală, pentru ajutorul cu această secțiune despre analize. Am adăugat câteva analize care nu sunt comune pentru testarea fertilității, cum ar fi colesterolul total și enzimele ficatului. (n.aut.)

Dacă ești bărbat, fă aceste analize:

Analiza spermei (include volumul, care ar trebui să fie > 1,5 ml; concentrația/numărul > 20 milioane/ml; motilitatea > 40%; morfologia > 30% normal după criteriul OMS)

Testosteron (atât total, cât și liber)

Estradiol

Hormon luteinizant (LH)

Hormon foliculostimulant (FSH) (testează funcționarea

hipotalamusului)

Prolactină (nivelul pituitar)

Colesterol total (160-200)

AST (20-30)

ALT (20-30)

Dacă ești femeie, fă aceste analize:

Estradiol

Hormon luteinizant (LH)

Hormon foliculostimulant (FSH) (testează funcționarea hipotalamusului)

Prolactină (nivelul pituitar)

Colesterol total (160-200)

AST (20-30)

ALT (20-30)

Analize de sânge FSH și E2 (estradiol) din ziua 3 (verifică rezerva ovariană; medicul poate face și o numărare a foliculilor antrali prin ecografie și/sau verifică hormonul anti-Muellerian prin sânge)

Acestea sunt elementele de bază. Pentru femei, poate merită să arunci o privire ceva mai detaliată:

1) Ar putea părea evident, dar femeia trebuie să aibă mai întâi ciclul pentru a vedea dacă ovulează. Este important să nu iei contraceptive orale pentru a determina acest lucru. Din păcate, unii medici le prescriu „pastila” vegetarienelor pentru a iniția menstruația, ceea ce pur și simplu maschează simptomele în loc să abordeze cauza de bază. Fă un **test LH de urină luat fără rețetă**, începând cu aproximativ ziua 9 (majoritatea femeilor au punctul maxim de LH și ovulația ulterioară 24-36 de ore mai târziu, în zilele 12-15). Folosirea bețelor de testare a LH-ului din urină este mai simplă decât să iei temperatura bazală a corpului și să identifici o creștere a acesteia după ovulație.

2) Pentru a verifica uterul și trompele uterine: fă o **histerosalpingogramă (HSG)** (colorant injectat în cervix și imagistică) și/sau sonohistogramă salină (prima este o analiză mai bună).

3) Pentru a verifica faza luteală, fă un **test pentru progesteron** în faza luteală – cinci-nouă zile după valul de LH, la trei zile din a doua jumătate a ciclului. Determină progesteronul mediu.

Avantajele tuturor acestor lucruri:

Nu e niciun păcat să iei în considerare consumarea unor produse de origine animală o dată pe săptămână în cazul în care ești în prezent vegan, dacă înseamnă că vei fi mai sănătos și mai capabil să îi convingi și pe alții să mănânce în mod similar. Ideal este, desigur, să găsești o cale lucidă atât la nivel personal, cât și global. Greșeala este să o urmărești pe cea din urmă și să o ignori pe prima.

Chiar și Dave Scott – „The Man”, de șase ori câștigător al Triatlonului Ironman din Hawaii și faimos atlet vegetarian, a revenit la consumul de carne după ce a concurat ani de zile pe o DBPP 99%. Cu toate că nu mai mănâncă carne roșie de 33 de ani, consumă acum pește, pui și curcan.

„Ironia întregii situații este că, atunci când am trecut înapoi la pui și pește, am devenit mult mai slab și m-am simțit mai puternic. Adică, eram într-o formă mai bună la 40 și ceva de ani în calitate de carnivor decât am fost vreodată pe o dietă bazată strict pe plante... Când am câștigat Ironman în '94, am simțit că puterea, recuperarea și anduranța mea musculară erau mai bune ca niciodată.”

Doar pentru că nu vrei copii acum, nu există niciun motiv să-ți creezi probleme hormonale care afectează totul, de la funcția cognitivă la cea sexuală. Am văzut prea multe vieți tulburate de problemele hormonale induse de dietă. Gândește în perspectivă.

Pentru povestea mea personală, vezi „Mașina de sex I: Aventuri în triplarea testosteronului”.

Succes și fă-ți temele. S-ar putea să dai peste o junglă derutantă, dar există căi de a simplifica lucrurile. Sper că dezvoltarea în cinci pași din ultimul capitol te va ajuta să-ți îmbunătățești și sănătatea și lumea din jurul tău, cu fiecare masă de care ești conștient.

Schimbările mici contează.

Instrumente și trucuri

The Good Guide (Ghidul bun) (<http://www.goodguide.com/>)
Fondat de prof. Dara O'Rourke de la Universitatea din California-Berkeley, acest start-up „pentru beneficii” oferă un ghid al consumatorului pentru produsele comune, notându-l pe fiecare după impactul asupra sănătății, asupra mediului și asupra societății. Ce chimicale sunt în șamponul tău pentru bebeluși? Tricoul tău a fost produs prin muncă în condiții inumane în ateliere de croitorie? Chiar sunt bune pentru tine acele cereale integrale? Good Guide îți poate spune și te poate ajuta să îți îndrepti comportamentul de cumpărător.

Interviuri suplimentare (www.fourhourbody.com/vegan-athletes)
Nate Green, care a ajutat la cercetarea pentru acest capitol, a putut să

intervieveze următorii vegani și foști vegetarieni, între care: Brendan Frazier, Bill Pearl (câștigător în mai multe rânduri al Mr. America și Mr. Univers), Mike Mahler și Dave Scott. Eu i-am intervievat pe Scott Jurek și fenomenul din alpinism Steph Davis. Toate interviurile sunt disponibile online.

Howard Lyman, *Mad Cowboy: Plain Truth from the Cattle Rancher Who Won't Eat Meat* (Văcarul nebun: adevărul adevărat de la crescătorul de vite care nu consumă carne) (Scribner, 2001) (www.fourhourbody.com/cowboy) Aceasta este una dintre cele trei cărți (celelalte au fost *Spontaneous Healing – Vindecarea spontană* – și *Sănătatea optimă în 8 săptămâni******), de Andrew Weil), care l-au convins pe Scott Jurek să devină vegan. Howard Lyman, un crescător de vite aflat la a treia generație, a apărut la *Oprah* și a fost parte în procesul său cu crescătorii de vite din Texas.

***** Editura Curtea Veche, 2008. (n.tr.)

Lierre Keith, *The Vegetarian Myth* (Mitul vegetarian) (www.fourhourbody.com/myth) Aceasta este o privire aruncată celeilalte fețe a monedei. Lierre Keith a fost vegană 20 de ani. Nu mai este, iar această carte analizează realitățile morale, eco-politice și nutriționale ale veganismului, care au determinat-o să reintroducă produse de origine animală în cantități limitate în dietă. Bogată în referințe și bine scrisă, este cu ușurință cea mai captivantă carte despre aceste subiecte pe care am citit-o vreodată.

Beyond Vegetarianism (Dincolo de vegetarianism) (www.beyondveg.com) BeyondVeg, editat de vegetarianul Thomas E. Billings, prezintă rapoarte ale unor veterani ai dietelor cu alimente crude și vegetariene (inclusiv veganismul și fructarianismul), plus noi dovezi științifice din nutriția clinică. Intenția acestui site este să discute problemele serioase care se pot produce din cauza dietelor alternative, dar care sunt adesea neraportate. Cum și-au rezolvat problemele cei care au urmat aceste diete, fie prin modificarea ei într-un mod „neaprobat” în timp ce rămâneau vegetarieni, fie prin adoptarea unor opțiuni non-vegetariene? BeyondVeg este unul dintre cele mai bune compendii de răspunsuri pe care le-am descoperit.

MATERIAL BONUS

Această carte nu este doar ceea ce ții în mâini. Înseamnă cu mult mai mult. Iată doar câteva capitole distractive care nu au fost incluse din cauza constrângerilor de spațiu:

Reducerea ținută reluată: înlăturarea grăsimii încăpățănate de pe coapse

Cum să devii Brad Pitt: utilizări și abuzuri ale ADN-ului

Studiul China: o critică bine intenționată

Metale grele: harta ta personală de toxine

Primele 10 motive pentru care IMC este fals

Hiperacțiune și problemele asociate: cum să-ți mărești puterea cu 10% printr-un singur antrenament

Creativitate la cerere: promisiunile și pericolele medicamentelor inteligente

O alternativă la dietă: punctul de set al grăsimii corporale și păcălirea hipotalamusului

Pentru toate acestea și mai multe, te rog vizitează www.fourhourbody.com. Apasă pe fila „Bonuses” („Bonusuri”), pentru a continua aventura pe casetele cu mesaje gratuite și pe articolele de blog (unde public de asemenea răspunsuri și sugestii).

Alătură-te nouă și vezi cât de simple pot fi de fapt schimbările mari.

MULȚUMIRI

În primul rând, trebuie să le mulțumesc celor care au experimentat pe ei înșiși, oamenilor de știință și atleților ale căror metode incredibile sunt sângele care dă viață acestei cărți, inclusiv aceluia care au preferat să rămână anonimi. Chiar dacă numele voastre nu apar în aceste pagini, contribuțiile pe care le-ați adus nu sunt mai puțin spectaculoase. Dacă am omis pe cineva din neatenție, nu pot decât să-mi prezint cele mai sincere scuze. Te rog să-mi dai de veste dacă am avut cumva un lapsus și mă voi revanșa.

Lui Stephen Hanselman, cel mai bun agent din lume, îți mulțumesc pentru că „ai înțeles” cartea de la prima privire și m-ai ajutat să o moșesc ca s-o la viață. De la negociere la jazz-ul fără oprire, nu încetezi să mă uimești.

Heather Jackson, editarea ta înțelegătoare și susținerea ta incredibilă au făcut din scrierea acestei cărți o plăcere. Mulțumesc pentru că ai crezut în mine! Întregii echipe de la Crown Publishing, în special celor pe care îi deranjez (pentru că îi iubesc) mai mult de patru ore pe săptămână, voi sunteți coloana vertebrală a acestei cărți: Tina Constable, Maya Mavjee, Michael Palgon, Linda Kaplan, Karin Schulze, Jacqueline Lebow, Jill Flaxman, Meredith McGinnis, Jill Browning, Mary Choteborsky, Robert Siek, Elizabeth Rendfleisch, Tara Agroskin și Jennifer Reyes. De asemenea, prima versiune a acestei cărți a fost scrisă folosind Scrivener, o aplicație superbă, iar Keith Blount m-a menținut teafăr la minte când am testat limitele programului.

Le datorez o recunoștință aparte lui Charlie Hoehn și Alexandra Carmichael. De unde să încep?

Charlie, ai fost co-creator și co-conspirator din cele mai timpurii etape. Pot spera doar că produsul final te face mândru. Numai Dumnezeu știe că am făcut atâtea nopți albe la Casino Royale cât să omorâm o girafă, iar ele au nevoie de numai 1,5 ore de somn pe noapte. Photoshopul a fost neprețuit și regret doar că nu am avut mai multe capitole strălucitoare, pline de culoare, care să îți dea migrene. Multe aventuri viitoare ne așteaptă, iar necazurile în sine vor intra în legendă. Alexandra, ești o minte neprețuită și genială. Această carte nu ar exista fără cercetările tale și fără abilitatea ta de a împleti povești încântătoare din informațiile științifice prezentate în reviste. Nu aș fi putut să o fac fără tine. CureTogether.com este extraordinar!

Nate Green, interviurile (și, prin urmare, câteva capitole) pur și simplu nu ar fi fost posibile fără ajutorul tău. Mulțumesc pentru salvarea foarte necesară și șutul în fund cu deadlift. O să rămân la

sumo.

Jack Canfield, ești o sursă de inspirație și mi-ai arătat că este posibil să ajungi uriaș și să rămâi totuși o ființă minunată și bună. *4 ore – Săptămâna de lucru*, care mi-a dat permisiunea să scriu această carte, a fost doar o idee până când nu m-ai încurajat tu să fac saltul. Nu îți pot mulțumi suficient pentru înțelepciunea ta, sprijinul de la bun început și prietenia incredibilă.

Le mulțumesc lui Sifu Steve Goericke și antrenorului John Buxton, care m-au învățat cum să acționez în ciuda fricii și să lupt din toate puterile pentru tot ceea ce cred. Această carte – și viața mea – este un produs al influenței voastre. Fiți binecuvântați amândoi. Problemele lumii ar fi mult mai puține dacă tinerii ar avea mai mulți mentori ca voi doi.

În cele din urmă, dar nu pe ultimul loc, această carte este dedicată părinților mei, Donald și Frances Ferriss, care m-au îndrumat, încurajat, iubit și mângâiat în tot acest timp. Vă iubesc mai mult decât se poate exprima în cuvinte.

MULȚUMIRI PENTRU FOTOGRAFII ȘI ILUSTRAȚII

Mulțumiri pline de recunoștință următorilor, pentru permisiunea de a folosi fotografiile, ilustrațiile și graficele lor.

Pagina 48 © Philippe Halsman, The Halsman Archive

Pagina 59 © James Duncan Davidson

Pagina 60 © Marty Chobot, National Geographic Stock

Pagina 64 © Luiz Da Silva PhD

Pagina 65 © Body Composition Center, Redwood City, California

Pagina 72 © Trevor James Newell, Ray Cronise, Mike Wolfsbauer, Nathan Zaru

Pagina 73 © Anonymous, Erin Rhoades, Julee, Andrea Bell

Pagina 81 © Ramit Sethi

Pagina 85 © Phil Libin

Pagina 105 © Deborah Chud MD

Pagina 117 © prin amabilitatea autorului

Paginile 129 și 130 © B. Jeffrey Madoff

Pagina 131 © Glenn McElhose

Paginile 145, 148 și 153 © Ray Cronise

Pagina 157 © DexCom International

Paginile 160, 162 și 163 © prin amabilitatea autorului

Pagina 177 © Wikipedia Commons: Harbin, Klaus Hoffmeier

Paginile 182 și 183 © Mark Reifkind

Pagina 184 © prin amabilitatea autorului

Pagina 187 © Mark Reifkind

Paginile 188 și 190 © B. Jeffrey Madoff

Pagina 195 © prin amabilitatea autorului

Pagina 198 © Mike Moran

Pagina 199 © B. Jeffrey Madoff

Paginile 200 și 201 © B. Jeffrey Madoff

Paginile 207 și 208 © prin amabilitatea autorului

Pagina 210 © fotografii făcute de Inge Cook, oferite prin amabilitatea dr. Ellington Darden

Paginile 220, 221, 222, 223, 224, 234 © B. Jeffrey Madoff

Pagina 257 folosită cu permisiunea autorului
Pagina 311 © Dustin Curtis
Paginile 315, 316 și 317 © prin amabilitatea autorului
Pagina 322 © Phil Hoffmann Archive
Paginile 327, 331 și 333 © prin amabilitatea autorului
Pagina 337 © Fotosearch
Paginile 353-355 © Gray Cook
Pagina 354 © prin amabilitatea autorului
Pagina 361 © Gray Cook și Brett Jones
Paginile 372 și 376 © B. Jeffrey Madoff
Pagina 378 © prin amabilitatea autorului
Pagina 383 © B. Jeffrey Madoff
Pagina 395 © Tertius A. Kohn PhD
Paginile 396, 397 și 398 © prin amabilitatea autorului
Paginile 401, 402 și 403 © Brian MacKenzie
Pagina 426 © Pavel Tsatsouline
Pagina 430 © Mike Lambert, *Powerlifting USA Magazine*
Pagina 435 © Barry Ross
Pagina 436 © Mike Lambert, *Powerlifting USA Magazine*
Pagina 441 © Pavel Tsatsouline
Paginile 451 și 452 © prin amabilitatea autorului
Paginile 457, 458 și 459 © Terry Laughlin
Paginile 466 și 467 © Jaime Cevallos
Pagina 467 © Fotografii ale Major League Baseball
Paginile 467-470 (în afară de MLB de mai sus) © Jaime Cevallos
Pagina 500 © Universal Uclick
Paginile 527 și 529 © prin amabilitatea autorului
Pagina 554 © Katie Hoehn



Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro | www.blog.actsipoliton.ro

Table of Contents

ÎNCEPE DE AICI

MAI SLAB, MAI MARE, MAI RAPID, MAI PUTERNIC?

PRINCIPIILE DE BAZĂ – ÎNAINTE DE TOATE

DOZA MINIMĂ EFICIENTĂ

REGULI CARE SCHIMBĂ REGULILE

PUNCTUL DE PLECARE

MOMENTUL HARAJUKU

GRĂSIMEA CORPORALĂ EVAZIVĂ

DE LA FOTOGRAFII LA FRICĂ

REDUCEREA GRĂSIMII

DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAȚI I

DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAȚI II

LIMITAREA DAUNELOR

CEI PATRU CĂLĂREȚI AI REDUCERII GRĂSIMII

PENTRU AVANSAȚI

ERA GLACIARĂ

ÎNTRERUPĂTORUL PENTRU GLUCOZĂ

ULTIMA SUTĂ DE METRI

ACUMULAREA MASEI MUSCULARE

CUM SĂ OBTȚII POSTERIORUL PERFECT (SAU PIERDEREA A

PESTE 45 DE KILOGRAME)

ABDOMENE ÎN ȘASE MINUTE

DE LA O MANIE LA ALTA

PROTOCOLUL LUI OCCAM I

PROTOCOLUL LUI OCCAM II

Detalii

ÎMBUNĂȚĂȚIREA SEXULUI

ORGASMUL FEMININ DE 15 MINUTE

ORGASMUL FEMININ DE 15 MINUTE

MAȘINA DE SEX I

FINALURI FERICITE ȘI DUBLAREA NUMĂRULUI DE

SPERMATOZOIZI

ÎMBUNĂȚĂȚIREA SOMNULUI

PREGĂȚIREA UNUI SOMN PERFECT

CUM SĂ DEVII UBERMAN

REMEDIEREA LEZIUNILOR

REMEDIEREA LEZIUNILOR „PERMANENTE”

CUM SĂ PLĂTEȘTI PENTRU O VACANȚĂ LA MARE CU O

VIZITĂ LA SPITAL

PRE-ABILITAREA

CUM SĂ ALERGI MAI RAPID ȘI MAI MULT

DEZLEGAREA MISTERULUI NFL COMBINE I
DEZLEGAREA MISTERULUI NFL COMBINE II
ULTRAANDURANȚĂ I
ULTRAANDURANȚĂ II
CUM SĂ DEVII MAI PUTERNIC
SUPRAOM FĂRĂ EFORT
REZOLVAREA LUCRURILOR PE RÂND
DE LA ÎNOT LA BALANSARE
CUM AM ÎNVĂȚAT SĂ ÎNOT FĂRĂ EFORT ÎN ZECE ZILE
ARHITECTURA LUI BABE RUTH
CUM SĂ ÎȚI ȚII RESPIRAȚIA MAI MULT DECÂT HOUDINI
DESPRE O VIAȚĂ MAI LUNGĂ ȘI MAI BUNĂ
VIAȚA VEȘNICĂ
GÂNDURI DE ÎNCHEIERE
GÂNDURI DE ÎNCHEIERE
ANEXE ȘI COMPLETĂRI
CUM SĂ TE TESTEZI – DE LA NUTRIENȚI LA FIBRE
MUSCULARE
VALOAREA AUTOEXPERIMENTĂRII
CUM SĂ RECUNOȘTI ȘTIINȚA PROASTĂ
CUM SĂ RECUNOȘTI ȘTIINȚA PROASTĂ 2
DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAȚI – 194 DE PERSOANE
MAȘINA DE SEX II
MAȘINA FĂRĂ CARNE I
MAȘINA FĂRĂ CARNE II
MATERIAL BONUS
MULTUMIRI
MULTUMIRI PENTRU FOTOGRAFII ȘI ILUSTRAȚII